中国名菜譜

第九輯

商業部飲食服务局 編

輕工业出版社

1960年·北京

内容介紹

上海是我国最大的工商業城市，近百年来，随着工商業的日益繁盛，飲食業也有了很大的發展，因此，聞名的菜館很多，除了上海本帮的而外，計有川、粵、湘、京、揚、錫、徽、宁、杭等十六个帮别，几乎全国各种風味的烹飪，都先后流入了上海。这些菜館在上海开設多年，相互影响，並根据消費者的爱好，在烹調技术上都有所改进与發展，很多名菜、名小吃具有独特的風味。为此，本輯特專門介紹了上海的名菜、名小吃。

本輯是由商業部飲食服务局在上海市第二商業局的大力支持下，分約上海著名厨师根据自己的經驗編写，並組織有关各菜館名厨师集体审訂的。共介紹了上海本帮、揚帮、宁帮、錫帮、苏帮等四十余家著名菜館的名菜八十二种、名小吃四十五种，其中很多品种如鷄骨醬、蝦子大烏参、素燒鴨、水磨年糕等，都是膾炙人口、馳名国内外的。書中对各种菜点的制作方法介紹得很詳細，必要的附有圖解。

本輯可供全国各地飲食業厨师与职工們学習和参考，並可用做烹飪学校或厨师訓練班的教材。

中国名菜譜

第九輯

商業部飲食服务局編

輕工業出版社出版
(北京广安門內白广路)
北京市書刊出版業營業許可証出字第100号
北京市印刷一厂印刷
新华書店科技發行所發行
各地新华書店經銷

787×1092 毫米 $\frac{1}{32}$ · $5\frac{14}{32}$ 印張 · 52,000 字
1960 年 3 月第 1 版
1960 年 3 月北京第 1 次印刷
印 数：10 000　定 价：(10) 0.77 元
統一書号：15042·959

目 录

名 菜

名 小 吃

名　菜

一、鷄骨醬

（从一至七共七种根据上海市德兴舘①制作經驗整理）

（一）原　料

嫩鷄肉（除去头、脚、頸、翅、鷄尾和肛門，帶骨）	一斤一兩	醬色	三厘
葱段（一寸長）	五条	高湯	七兩半
料酒	一錢三分	熟猪油	一兩九錢
醬油	一兩三錢	水团粉	五錢
		白糖	一錢三分

（二）制作方法

1. 把鷄肉斬成一寸半長、一寸二分寬的鷄塊，盛放于四寸圓盆中。

2. 將炒勺置于旺火上，放熟猪油（七錢），倒进鷄塊，随即顚翻几下，即加入料酒、醬油、白糖及醬色，炒到鷄肉呈紫紅色，汁滷近干，再加进高湯。待湯开，又加进熟猪油（六錢），把炒勺挪到微火上"㸆"約十分鐘。此时湯汁濃厚約剩三分之一左右，再把炒勺放到旺火上，用水团粉勾芡，然后加熟猪油（六錢），顚翻几下，放入葱段，即可起鍋（最后汁仅一兩二錢左右抱紧鷄塊）。

（三）特　点

此菜汁濃紧抱鷄塊，色澤如醬，故名。鷄肉肥嫩，口味

鲜香而稍甜，佐酒最宜。

① 德兴館創設在上海市南市十六舖眞如路口，有五十年的历史。該地为漁行、水果行以及渡江菜农、船民匯集的閙市。該店以經营上海本地菜为主，菜餚以質濃油重見称，如炒肉、咸肉、炒三鮮及盆裝菜等，極适合劳动人民口味。合营以后，对經营管理与烹調技术，均有很大改进与提高，更为远近顧客所欢迎。該店名厨师楊和生的拿手菜"蝦子大烏参"、"鶏圓肉"等，烹調取料均有独特之处，为上海本地菜中的出名者。

二、蝦子大烏参

（一）原　料

干大烏参	六兩	醬色	六分
干蝦子	三錢七分	水团粉	一兩三錢
料酒	三錢一分	紅燒肉滷	一兩二錢
葱	六分	高湯	三兩一錢
醬油	一兩二錢	熟猪油	二斤（耗三兩八錢）
白糖	一兩九錢		

（二）制作方法

1. 把原只大烏参投入杠炭火內，將参的外面一層黑色硬皮燒焦，一次約可投入五、六只，用鉄筷不停地將大烏参翻身，以免燒焦参肉。約一分鐘左右，即取出，浸在冷水中，十二小时之后，換去水，放入鋼精鍋中，加水（一般一斤参用五斤水）盖好。用旺火燒开后，端离火口，揭开盖，使其冷透（約隔九小时）后剝去硬皮，用剪刀剪开参肚，挖去內臟、沙質和参肚里貼近参肉的一層黃膜，用水冲洗干淨。再放入冷水鋼精鍋中，盖住盖煮开（用鋼精鍋燒开，再冷却，可以不必換鍋。如果用鉄鍋燒煮，則必須倒入缸內，盖住，任其冷却，否則放在鉄鍋內时間过久容易使参肉發黑）。煮开之后，端下爐火泡浸二小时之后，將参肚內一層黃色膜衣挖洗干淨，同时修剪去硬肚口的硬皮。然后再換冷水，盖住盖，

用旺火煮开，冷却泡浸十二小时。如此翻复不断的换水，燒煮、泡浸，每次浸十二小时，直浸到大烏参肉熟透、酥軟，用手指捏着海参即碎为止（一般夏季約浸五天，春秋二季为六天，冬季約七、八天，可按参的肉質适当掌握浸發时間）。取用水發大烏参約二斤。

2． 葱去掉皮、根，洗淨，切成一寸長的段。水發大烏参（原只）用水反复洗干淨，放入漏勺中，瀝去水。

3． 把炒鍋放在旺火上燒热，舀入熟猪油二斤，油倒八成热时，將大烏参放进油鍋中炸，皮朝上，用漏勺輕輕推动，約十秒鐘撈出（炸去腥味及水分）。將油倒出，鍋內約剩下熟猪油一兩六錢，再把大烏参放入鍋中，皮朝上，放进料酒、醬油、白糖、醬色、紅燒滷汁、高湯，把干虾子均匀地撒在大烏参上面，仍用旺火將湯燒开，加蓋，挪到微火上燜燒四分鐘左右，至湯濃，烏参發亮，再挪回旺火上燒一分鐘，撈出大烏参，皮朝上，平放盤中。用水团粉把虾子及汁滷勾芡，放入葱段，淋上猪油（一兩六錢），澆在大烏参的面上（湯汁約六兩左右）即成。

（三）特　点

此菜色如髮醬，烏光發亮，質軟酥爛，味鮮汁濃。發参方法与众不同，專人負責，虾子自行洗制，鮮香而腥味少，頗受国內外顧客所贊許。

三、白　切　肉

（一）原　料

猪后腿肉（选靠臀肉一塊）二斤左右　　蝦子醬油①　六錢三分

（二）制作方法

1. 猪后腿肉去皮，修齐边沿切方，用水洗干淨，把大塊肉放入冷水鍋中，加水三斤，用旺火煮至湯开，除去泡沫。即在肉上放竹絲筥（竹片編制有較大的洞眼类似北方鍋箅子），压上瓦缸（或其他重物，目的不使肉浮出，影响肉質及顏色），随即蓋上蓋，繼續改用小火燜煮約一小时左右，肉六成酥（可將竹籤插入肉內，抽出时不見有血），随即撈出。这时不宜久煮，否則膘肉油化入水，肉亦容易發老。撈出后平放盆中，膘朝上，用干淨布一塊遮塵，任自然晾冷。

2. 吃前，先把大塊肉对切开，劈去肥膘，只留下一分左右附在瘦肉上面，再斜着肉紋，切成六厘厚、二寸半長、一寸半左右寬的大薄片，裝入盤內。一般大盤重十兩，盤底放碎肉片，兩边各放整片，中間放上一排，稍帶桥形。食时蘸虾子醬油。

(三) 特　点

此菜是冷盆菜，肉片肥嫩而不油膩，顏色紅白相間，为夏令下酒佳肴，蘸虾子醬油下食，味更鮮美。

---

① 蝦子醬油制法：

(一) 原　料

醬油	十二斤	姜	六錢
干蝦子	二兩	料酒（高粱酒）	六錢
葱	六錢		

(二) 制作方法

把醬油放入鍋內，同时放下蝦子、葱、姜，放在旺火上燒。待將近沸滾时加进料酒（高粱酒）、醬油，待再开时，立即將鍋端下，即成。沸后不能多滾，否則蝦子下沉不会浮上。

四、糟鉢头

(一) 原　料

熟猪肺	二兩半	鹽	三錢八分

猪腸(大腸至肛門)	六兩半	醋	一錢三分
猪肚	三兩	葱	二錢半
猪心	六錢	姜	二錢半
猪肝	三兩	明矾	一錢三分
猪脚爪(半只)	二兩半	料酒	二錢半
火腿脚爪(半只)	二兩半	味之素	二分
笋肉	一兩九錢	高湯	二斤
油豆腐(十二只)	一兩九錢	香头①	六分三厘
糟滷	三兩		

(二) 制作方法

1. 把猪肺上端的气管套在自来水龙头上，用冷水灌滿，使肺叶脹大，然后將肺內污液流出。經过許多次灌水，流出，見肺已灌清，即用刀在每一叶肺上横直各划一刀，深及一半，挤出液水。然后放进沸水鍋中煮一下，煮去血沫，用冷水过清，切成一寸半長、一寸寬的塊，放入冷水鍋中，用旺火煮。水沸三分鐘后，撈入竹絲籮中，用清水冲洗，直到肺發白为止，取二兩半待用。

2. 猪腸 自大腸一端入手，將腸全部翻轉过来，除去里面的粪污，洗淨之后，仍翻轉原狀，冲洗时热天用冷水，冷天用热水。

③ 猪肚从上面已切开之处，剝翻过来，除去糠粃，剪除肚油等杂污物，用水冲洗干淨。和猪腸一同放入缸內，放鹽（一錢三分）用手揉搓，揉去粘液之后，再用冷水冲洗干淨，放入炒勺內，加热水煮去粘液，刮去白衣，即撈入木桶內和猪腸一同加明矾、醋、料酒，用手揉捏，以除臊味。然后放入清水中洗滌三、四次，洗干淨后，放案板上，用斜刀將肚子切成一寸長、半寸寬的大塊，猪腸切成半寸長的段头，斬去肛門不用。然后一同下鍋煮三分鐘，再撈出用冷水冲洗干淨，待用。

3. 火腿脚爪　先用冷水洗滌，刮去蹄毛，斬成四塊，放入碗中，加清水（二兩），上籠屜用旺火，約蒸三小时，使有五成酥。

4. 鮮猪脚爪（半只）刮洗干淨，斬成三塊。猪心切片，洗淨；油豆腐用碱水泡过，再用冷水泡去碱味；笋肉切片，猪肝原塊入鍋中一汆（放入开水中二、三分鐘），立即撈入碗中，盖上一塊干淨的湿布，以免肝皮發硬，天热时应放入冰箱內，以防变質（猪肝需等待猪腸煮酥之后再切片下鍋）。

5. 把猪腸段、肚条、火腿塊、肺塊、猪爪、猪心片加葱、姜，放入砂鍋中加高湯，用旺火燒开，撇去泡沫，用瓷盆一只压住，不使腸等煮时浮露湯面，否則不易酥爛，且会影响色澤。盖上盖，端到微火上燜三小时，物已酥爛，將油豆腐、笋片放入砂鍋，待油豆腐燒透，再放进猪肝片，加鹽（二錢五分）、味之素、糟滷及香头（冬天可以用刀拍松片开，切成一寸長的蒜段，春天可用韭芽）即成。注意放入香糟之后不再使湯沸滾，否則会有酸味，失去糟香。

(三) 特　点

此菜用料多，純葷，大都采用猪的內臟，故营养極丰富，虽不用味之素，但汁滷鮮醇帶有糟香。

① 香头：是葱、韭等有香味的菜的总称。

五、走油折燉

(一) 原　料

猪后蹄（肘子一只）	二斤	味之素	一分三厘
大青菜	一斤二兩半	高湯	二斤二兩
醬油	二兩半	水团粉	一兩三錢
白糖	三錢一分二厘	植物油	五斤（耗少許）
熟猪油	二兩		

(二) 制作方法

1. 大青菜洗淨，去边叶，將菜心分中剖为二片，順長划二刀，再切成三寸長的段。把猪后蹄洗淨刮去毛，放入清水鍋中，用旺火煮开，即撇去浮沫，在肉上放竹絲笪一只，再用重物压住，把肉压在水中加盖，用微火燜煮(不使大滾)二小时之后，蹄已酥，端离爐火。

2. 把热猪蹄放入已燒至八成热的油（植物油）鍋中，用旺火炸。放入猪蹄时可以用右手握漏勺，勺內放热蹄，左手握住鍋盖，一待猪蹄滑入油鍋，迅即將鍋盖住，以免油花飞濺伤人，等听不到油爆炸声，再揭开鍋盖，用漏勺轉动。猪蹄的一面炸黃之后，再翻轉炸另一面，使整只蹄膀全炸呈金黃色（約五分鐘左右)，肉皮發硬脆，撈出浸入冷水鉢中(水約二斤二兩半)。为了不讓肉塊翻轉，可將漏勺盖在鉢上，經三十分鐘之后，肉皮發軟起皺紋，即好。

3. 炒勺內放入高湯再放入猪蹄，加醬油（一兩九錢)、白糖，盖上盖，用旺火燒十五分鐘，見肉皮更为發軟，即撈出。用刀分中斬为兩半，除去大骨，再在每一半塊上斜斬兩刀，刀口深为肉厚度的一半，放入盤中。紅滷放入碗內待用。

4. 鍋內放猪油（七錢)，置旺火上，待油至五成热时，將菜心放入煸透，顛翻二下，放进醬油（六錢二分半)，倒入紅滷。把蹄膀放在鍋的半边，加盖，再燒十分鐘，揭开鍋盖，把青菜撈入砂鍋中，蹄膀放在青菜上面。把炒勺中的湯汁加味之素，用水团粉勾芡，把猪油（一兩三錢）澆在砂鍋內的蹄膀的上面即成（最后滷汁約余一斤六兩三錢左右)。

(三) 特　　点

此菜油而不膩，配以青菜，为上海本地有名的下飯菜。

六、扣 三 絲

(一) 原　　料

熟火腿(去皮)	一兩	精鹽	二錢二分
熟鷄柳肉	三錢	味之素	一分半
熟猪腿肉	四兩四錢	高湯	二斤二兩半
熟猪肥膘	六錢	熟猪油	二分
生笋肉	一兩三錢	水發冬菇	一大只

(二) 制作方法

1. 將熟的火腿、鷄柳肉、猪腿肉、猪肥膘和笋肉都順絲紋切成一寸半長、五厘厚的片，再切成細如火柴梗的細絲，分别摆在盤中。冬菇去莖洗淨，原只放入碗底，光滑的一面朝着碗底，再把火腿絲排齐，絲紋不乱，排成三条（寬約九分），用刀托起，翻上左手，扣入碗底成三角形。再按照上述操作方法在一个空格內扣入鷄絲，二个空格內扣入笋絲，把碗底和四周扣滿(如圖1)；上面放瘦肉絲，裝滿，最上一層鋪肥膘絲。然后撒入精鹽(三分)、高湯(一兩半)，上籠屜用旺火蒸半小时，蒸透取出，复在大碗內。

2. 取鍋一只放旺火上，加高湯(二斤一兩)，待湯滾沸时，撇去沫，放入精鹽（一錢九分)、味之素和熟猪油，待湯

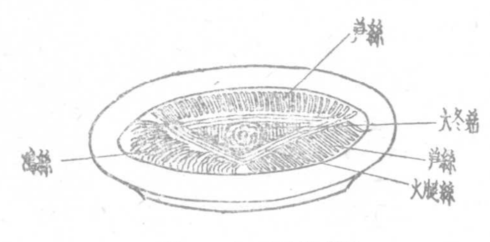


圖 1　扣三絲裝盤法

再开，澆进碗內即成。

(三) 特　　点

扣三絲用料講究，刀工細致，裝盤擺成各式圖案，样子很美观，此菜湯清味鮮，深得羣众欢迎，是上海名菜之一。

七、肉絲黃豆湯

(一) 原　　料

熟黃豆①	二兩半	醬油	六錢二分
猪腿肉(去皮)	六錢二分	猪油	二錢
高湯	三兩二錢	葱末	二分

(二) 制作方法

把猪腿肉切成半分厚、二寸左右長的絲，同已煮酥爛的黃豆和高湯、醬油一同放入炒勺內，用旺火燒到汁濃，即淋上猪油，放入葱末起鍋，盛入碗中即成。

(三) 特　　点

此湯豆爛、油重、味醇、湯汁鮮美，老少咸宜。

---

① 熟黃豆制法：

1. 先把黃豆揀干淨，放入木桶內或缸里，倒进冷水，水浸沒黃豆約二寸，浸十二小时，見水被脹干，即隨时加水。燒煮之前，再用冷水冲洗。

2. 取鉄鬶（香彭）一只，先把猪骨放入鬶底層，倒进黃豆，灌滿水，用旺火燒煮三小时（煮时隨时加水，不使燒干）。然后用微火，烟煮八小时（共十一小时），直倒黃豆酥爛为止。

八、八　宝　鷄

（从八至一二共五种根据上海老荣順①制作經驗整理）

(一) 原　　料

新光鷄(一只)	三斤	熟蝦仁(經油炒过)	二兩半
水發冬菇	一兩		
生火腿	二兩半	醬油	一兩九錢
干蓮子(去皮去芯)	六錢	白糖	一錢九分
栗子	一兩二錢	味之素	九分三厘
生笋肉	二兩半	料酒	二錢五分
糯米	三兩七錢	水团粉	六錢五分
熟猪油	三錢半	高湯	四兩

(三) 制作方法

1. 新光鷄洗淨摘尽絨毛，用刀从鷄背脊部由尾至头剖开，挖去內臟，洗清血水。斬去鷄脚，用刀敲断鷄腿骨，將鷄腿拔轉，抽出約一寸五分長的腿骨不用。从鷄宰口处斬断頸骨，不要斬破鷄皮。鷄头一剖二爿。繼在鷄胸膛內三叉骨处輕斬一刀，割开二面鷄脯肉，抽出脯骨。然后把鷄放进沸水鍋中略煮三分鐘撈出晾冷。鷄腸、肝、肫分别洗清。此菜只用鷄肫，其他不用。

2. 糯米洗淨，上籠屜蒸熟（約十五分鐘取出）。干蓮子加冷水用旺火燒开后，再煮十分鐘撈出洗淨。栗子一切四塊，然后煮熟剝去壳皮。將鷄肫切成薄片。生火腿去皮。水發冬菇(六錢)切成三分方丁，另四錢每只切成四塊。生笋肉一兩半切成三分見方的丁，另一兩切成一寸二分長、半分厚、五分寬的片。栗子切成笋丁大小的丁。

3. 把冬菇、笋、火腿、栗子四种丁和蓮子、肫片、糯米放入同一大碗中，加醬油一兩二錢、白糖一錢九分、料酒一錢半、味之素六分三厘、高湯一兩半拌勻成八宝鷄餡心，灌入鷄肚內。鷄脚和头頸背到鷄背上。大碗內放醬油三錢，將鷄扣在碗中，鷄胸脯朝下。

4. 將鷄上籠用旺火蒸約四小时，此时鷄肉酥爛，顏色紅潤取出。將蒸出的鷄湯汁泌到鍋中，置旺火上加高湯二兩半，投入冬菇、笋片燒开后，再加入熟蝦仁、味之素三分、醬油四錢、料酒一錢，用水団粉勾芡，淋上熟猪油。見湯汁約剩三兩左右，顏色金黃發亮，再將蒸熟的鷄复到盆中，随即將汁滷澆在鷄的上面即成。

(三) 特　　点

此菜干蒸澆汁，鷄酥嫩香糯，別有風味。

① 老榮順是上海有八十五年悠久历史專營上海本地菜餚的老店，店設上海名胜老城隍庙附近的西沙場街口，过往遊客接踵而来，每屆庙会更形热鬧。該店所制菜餚以大魚大肉、量多油濃味厚著称，且操作認真，質量持久未变，为过往遊客所贊許，均以"老飯店"称之。

九、炒　鷄　腰

(一) 原　　料

生鷄腰	七兩半	味之素	二分
水發冬菇	三錢	料酒	三錢
生笋肉	一兩二錢	高湯	五兩
精鹽	一錢二分半	水団粉	五錢
葱（整根）	二錢	熟猪油	一兩

(二) 制作方法

1. 將葱去皮根洗淨。原只冬菇切为四塊（如⊕）。笋肉切五分長的滾刀塊。生鷄腰用水洗干淨，放在盆中洒上料酒（二錢），放原根葱（一錢），上籠屜用小火蒸四分鐘后，取出鷄腰放进冷水中浸涼，再順長用刀輕輕划破一層皮，剝去外層薄膜，保持原只鷄腰形态。

2. 炒鍋放旺火上燒热，倒进熟猪油（四錢），先放入原根葱（一錢），煼到金黃色撈出。放入冬菇、笋塊略炒一下，

再加料酒(一錢)、高湯、鷄腰和精鹽，繼續用旺火燒开，盖上盖。端到微火上燜燒三分鐘，仍端回旺火，加味之素，用水团粉勾芡后，端起鍋晃动一下，淋上熟猪油（六錢）輕輕顛翻一下（最后湯汁呈乳白色，約二兩左右）即成。

（三）特　　点

鷄腰鮮嫩肥美，且極爽口，为上海地方名菜之一。

一〇、紅燒鮰魚

（一）原　　料

鮮鮰魚肉	二斤	料酒	三錢一分
春笋肉	一兩九錢	白糖	三錢一分
葱結	二錢半	精鹽	一錢二分半
水团粉	七錢	植物油	一兩二錢半
味之素	三分一厘	熟猪油	一兩二錢半
醬油	一兩五錢六分		

（二）制作方法

1．將鮮鮰魚肉用刀斬成一寸長、七分寬的大塊，用水洗淨。笋肉切小滾刀塊，放在盆中。

2．在旺火上放炒勺，注入植物油，待油到七成热，先炸葱結。炸到葱發黃色，噴出香味，再將魚塊倒入，把炒勺晃动一下（不使魚焦底），加入料酒、醬油、白糖和鹽。再晃动兩下，加入冷水十二兩（用冷水燒魚比用湯汁燒魚色澤光潔），燒开端到微火上"㸆"二十分鐘，魚巳酥熟，倒入笋塊，用手勺攪动兩下，隨即把炒勺端上旺火，这时不停地晃动炒勺，見湯汁稠濃仅剩余三、四兩左右，即用水团粉勾芡。再淋上熟猪油，將炒勺輕輕地顛动，使菜翻身即成。

（三）特　　点

此菜魚肉肥嫩，顏色金黃光亮，因燒的时間長，使魚肉

吸收了各种调味，口味十分鲜美。

一一、湯醬草头

(一) 原　料

猪肋条肉	二斤半	料酒	三錢二分
草头①	二斤半	精鹽	二錢二分
醬油	二兩	水团粉	三錢六分
白糖	六錢二分	高湯	七兩
植物油	三斤（約耗三兩二錢）	猪油	一兩二錢半

(二) 制作方法

1. 把草头摘去莖和老叶，取嫩头十二兩用水洗淨。肋条肉放入水中刮洗干淨，然后切成六寸長、三寸寬的長方形塊二塊，浸沒在盛有二斤半冷水的鍋中，肉皮朝下（如果同鷄或腿肉共煮，湯汁更加鮮濃），加料酒、精鹽(一錢二分)，上旺火燒开后，撇去泡沫，蓋上蓋，端上微火燜煮二小时，至肉酥熟用筷一触即破，即撈出。

2. 在旺火上放鍋一只，倒进植物油三斤，油燒到八成热，用漏勺把燜熟肉塊皮朝下，放入油鍋中炸。随即蓋好鍋蓋（預防油沫四濺伤人），直到听不到炸油爆声，揭开鍋蓋，用長柄小鉄勾把肉勾轉动一下(不要使翻身)，再炸十五分鐘，至肉呈深黃色、皮已脆，即撈入預先准备好的冷水鉢中。肉皮仍朝下，用漏勺压住，浸半小时（浸肉的水冷溫皆可，溫水浸的时間短，冷水浸的时間長），見肉皮發軟起皺紋即浸好。

3. 把鍋放在旺火上，注入高湯（五兩）、醬油（一兩半）及白糖。用手勺攪匀后，放入浸透的肉塊（皮朝上），

不用搬动，燒十分鐘。見湯汁稠濃，仅剩五分之三时，捞出肉塊，平放在大盆中，任其涼冷后用斜刀切成五分厚的大塊（每塊重約一兩五錢左右），照原样排列整齐扣入碗中（肉皮靠碗底，分兩碗），澆入稠濃的湯汁（每碗約二兩）。再放入蒸籠內，用急火蒸三十分鐘，蒸到肉皮發松为止。

4. 在旺火上先把炒鍋燒热，倒入植物油（二兩半）。油到八成热时，將草头放入炒，顛抖二、三下。接着放鹽（一錢），用小勺攪动，炒熟后分裝兩个盆中。同时，取出蒸肉复在炒鍋中，加高湯（二兩）、醬油（五錢），用旺火燒至稠濃，淋上水菱粉，澆上猪油，出鍋分盛入二只草头盆中即成。

(三) 特　　点

此菜經过煮炸蒸炒四道烹調过程，火功足，各种配料相互滲透，味甚鮮美，色呈深黃碧綠，草头肥嫩，肉皮酥韌，十分可口。

---

① 草头：是生長在田野里的一种蔬菜，因菜生三叶开黃花，故又名金花菜、三叶菜。

一二、椒盐排骨

(一) 原　　料

猪排骨	九兩	味之素	一分三厘
醬油	八錢一分	醋	六錢二分
干团粉	一兩另六分	花椒鹽	一錢二分
白糖	九錢三分	熟猪油	二斤（耗二兩四錢）
料酒	六分三厘		

(二) 制作方法

1. 把白糖、醋、醬油二錢、水一兩放进碗中調成糖醋汁

待用。

2．把猪排肖洗淨，用刀沿着上肋条骨的左边用斜刀先劈开，斬成大塊成半圓形，每塊重約一兩。把厚薄不匀处用刀背敲匀，再斬成二寸半長、半寸寬、二分厚的長条，放在碗中，倒进醬油（六錢一分）、料酒和味之素，用手揑匀，再加干团粉（九錢三分）拌透。

3．炒鍋放在旺火上，放进熟猪油二斤，油到七成热时，先取排骨一半放入油鍋中，用旺火炸三十秒鐘，撈出。这时油热度巳下降，待油升到七成热时，把余下的一半排骨倒入油鍋中，炸三十秒鐘撈出。等油再到八成热时，把二次炸过的排骨同时倒进油鍋炸五十秒鐘。此时排骨肉巳炸透（分批炸可以保持油的适当溫度，炸得透而匀，否則油溫时高时低，排骨生熟不一，就失去外焦里嫩特色），撈出裝盆即成。

4．同时在旺火上放炒鍋加猪油（六錢），將調好的糖醋汁倒入鍋中。待燒开后，用水团粉勾芡（干团粉一錢三分加水二錢調成），淋上熟猪油（六錢）燒滾，即倒进碗中，随同炸好的排骨和花椒鹽一小盆，一併送上餐桌。

（三）特　点

排骨外脆里嫩，顏色金黃，蘸以糖醋滷和花椒鹽同食，味更香鮮。

一三、大　魚　头

（从一三至一九共七种根据上海同泰祥①制作經驗整理）

（一）原　料

鮮花鰱魚头	二斤半	葱段（一寸長）	二段
猪肥膘肉	三錢二分	料酒	三錢七分半
生冬笋肉	四錢四分	白糖	三錢一分二厘

粉皮	六兩二錢半	高湯	二斤
醬油	二兩八錢	味之素	一錢九分
鹽	三分一厘	香油	一分三厘
姜片	二片	熟猪油	二斤（約耗
醬色	二分五厘		四兩三錢）

（二）作制方法

1. 选鮮大花鰱魚一条，取其头帶着頸肉二寸，共重二斤半，去鱗，用刀尖挖出魚腮，在魚腮連住胡桃肉塊处割断，剖开下顎，用冷水洗淨，在頸肉上，二面都用推刀切划二条，深度約为魚肉的一半；再在魚头中央，用刀根輕輕斬一刀（如圖2），可使烹飪时調味入骨；把魚头放入大砂鍋中，澆上醬油一兩（把魚头的二面都浸着醬油，使炸后顏色易呈金黃色）；粉皮每張用刀切为六塊，用鹽溫水漂洗去酸味，用冷水过清；生冬笋肉切成一分厚的片；猪肥膘肉洗淨去皮，切骰子丁，和姜片都放入魚头砂鍋内。

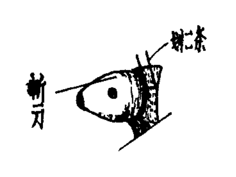


圖2　花鰱魚头切法

2. 在旺火上放油鍋一只，把鍋燒热时，先用油洗帚擦一下，揩清，放入猪油，立即倒去。然后把猪油再舀入鍋内，待燒到八成热，油已冒烟，把魚头从鍋边放入。隨即用小勺撥轉魚头，不使魚皮粘住鍋底。炸三十秒鐘，見近鍋底的魚头已炸呈黃色，再翻炸另一面。約二十秒鐘，魚头全部炸呈金黃色时，用小勺撳住魚头把油倒去，留下六錢左右，煎熬葱段。再加进料酒、醬油（一兩八錢）、白糖、醬色，並把魚头砂鍋内放着的醬油（淋塗魚头剩下的）、冬笋片、猪肥膘丁、姜片一同放入炒鍋中，舀入高湯，盖上鍋盖。用旺火燒开，端到微火上燜燒二十五分鐘，見魚的眼珠已凸出，

魚皮發皺，湯色黃而濃时，則魚头已熟，即撈出，使魚头稍稍向上斜倚在砂鍋中。

3. 瀝去粉皮中的清水放入炒鍋中，和其他配料一同煮二分鐘，加猪油（一兩二錢半）、味之素，淋入 香 油。然后把配料全部倒入大砂鍋中蓋上蓋，挪到微火上㸆一下，即可上桌（此时尚有濃湯一斤十二兩左右）。

(三) 特　　点

此菜选用大的花鰱魚头，色澤光滑發青，斜 倚 在 砂 鍋中，狀似活魚，魚头兩顎肉塊厚实，魚头内又有兩塊胡桃形厚肉，肥鮮且脆，味美可口。

---

① 同泰祥是上海有名的本地菜館之一。該店烹制菜餚花色多，質好量丰，大碗小盆任客挑选，經济实惠，尤以“大魚头”、“糟猪脚爪”、“清炒鱔糊”等名菜，以量多油重味厚著称，而“面筋百頁”更价廉物美，深受广大消費者的欢迎。

一四、清炒鱔糊

(一) 原　　料

活鱔魚（每条約一兩半重，去骨）	七兩半	白糖	一錢
		味之素	一分九厘
鹽	三錢一分二厘	高湯	四兩
葱	二分半	干团粉	五錢
胡椒面	一分九厘	熟猪油	七錢六分
料酒	一錢九分	香油	四錢
醬油	三錢八分	醬色	一分三厘

(二) 制作方法

1. 把活鱔魚捉入鍋中，蓋上竹絲筐，澆入开水，放入鹽，將鱔魚泡死，用小勺攪动，見鱔魚的嘴張大，即全部撈出（不宜燙得过久，免致魚肉太爛），放在案板上。用 左 手

大姆指捏住鱔頸，在鱔頸的三叉骨处用指甲搵开魚肉，右手握住"划子"（可用竹片或牙刷柄削成小圓口，柄稍長，形如脚刀），从裂口处順長先划下鱔肚，再划下鱔背二側的肉，然后切成二寸長的鱔絲，洗淨。葱，一半（一分二厘半）切成一寸半長的段，另一半（一分二厘半）切成末。

2. 將熟猪油（六錢三分）倒入炒勺內，放在旺火上燒，油至七成热时，先把葱段投入爆一下，撈去不用。再放入鱔絲，顚翻攪动，炒約三十秒鐘之后即炒透，加胡椒面（一分），洒入料酒、醬油、醬色、白糖、味之素和高湯，継續燒到湯滾沸。再盖上盖，端到微火燜六、七分鐘，湯汁燒到二兩左右，再挪到旺火上，攪动兩下，把干团粉加水勾芡，淋上熟猪油（一錢三分），再攪动一下，倒入盆中，用小勺在鱔絲中部扒一个小窩。

3. 把香油倒入炒勺熬到高热，在鱔魚絲的小窩內放葱末，随即澆上热香油發出吱吱的响声即成。吃时再撒上胡椒面（九厘）。

（三）特　点

此菜端上桌面时，油花尙在翻动，香味四溢，魚肉肥嫩，口味鮮香，为下酒佳菜。

一五、湯　卷

（一）原　料

鮮大青魚头（半爿）	六兩	料酒	三錢七分
鮮大青魚尾（取用部分魚尾）	二兩	醬油	一兩八錢
鮮大青魚肝、腸（取用整副）	一兩三錢	醬色	一分二厘

粉皮	三兩八錢	白糖	九分四厘
盐	少許	高湯	一斤一兩
熟猪油	一兩九錢	糟滷	一兩九錢
大蒜	一分三厘		

(二) 制作方法

1. 將鮮大青魚头半爿用刀斬成一寸半長、一寸寬的長方塊；魚尾順着鰭紋斬成三分闊的長条；魚腸(摘去苦胆，注意不要弄破)用剪刀剪开，刮去里面的一層粘衣和污物；然后用清水把魚头、尾、及肝、腸洗干淨，魚腸攤开晾干后，切成小段（魚腸薄即切一寸半長，如魚腸較厚則切一寸長)。粉皮每張切成六塊（如圖 3），用溫鹽水漂洗去酸味，用水过清。大蒜拍松，切成一寸長的段头。

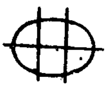


圖 3 粉皮切法

2. 取砂鍋一只，放入猪油一兩三錢，置旺火上燒热，把青魚头、尾放入，輕輕晃动砂鍋，以免魚皮粘底。然后將魚肝及魚腸放入，灑上料酒，隨即放进醬油、醬色、白糖和高湯，待湯滾开，盖上鍋盖，挪到微火上燜十分鐘，魚头、魚尾的肉已熟，揭开盖，放入粉皮，再燒三分鐘，仍挪回旺火，即加糟滷，淋入猪油(六錢)，放进蒜段，不使大滾(否則糟滷会發酸味)，立即出鍋即成。

(三) 特　点

此菜魚肝含有高量脂肪，魚肉旣鮮又嫩，湯汁濃醇，下酒、佐膳均宜。

一六、桂 花 肉

(一) 原　料

猪夾心肉	五兩	香油	二分半
鷄蛋	二只	白糖	六錢二分
面粉	六錢二分半	醋	三錢七分
糯米粉(或炒米粉) 三錢一分		醬油	一錢
		干团粉	一錢二分半
料酒	二錢二分	熟猪油	二斤(約耗一兩二錢三分)
精鹽	二分半		
葱末	六分	高湯	一兩
味之素	六厘	椒鹽	少許

(二) 制作方法

1. 把鷄蛋去壳，放入碗內，調匀。把猪夾心肉平剖为二分厚的大片，用刀背敲拍成格子形(如圖4)，再切成大形骨牌塊，放入碗內；加料酒(一錢二分)、葱末(三分)、味之素、鹽，調匀后，倒入鷄蛋，放入面粉及糯米粉(或炒米粉亦可)，用手抓捏，使每塊肉上均匀地掛着滷汁，沾上粉。再把白糖、醋、醬油、干团粉放入另一小碗內，加高湯一兩，用筷調匀。

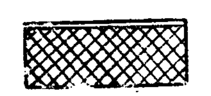


圖4　把猪夾心肉片拍成的格子形

2. 在旺火上放鉄鍋一只，倒入猪油，油至五成热时，把肉一塊一塊地从油鍋的四沿輕輕放入，炸約一分鐘左右。炸时油保持七成热的程度，过热时則將油鍋端离火口，降低油溫。見肉已炸呈淡黃色，浮在油面上，即撈出，瀝去油，把猪油倒入油鉢內。在原鍋中先放入葱末，后放入已炸过的肉上，洒入料酒(一錢)，再撒少許椒鹽，加香油，將鍋顚翻兩下，沾匀調味，即成桂花肉，倒入盤內。

3. 取炒勺放入猪油(一錢三分)，將小碗內糖醋等調味倒入勺內，用旺火燒开，攪动兩下，立刻倒入小碗，随同桂花肉上桌。

（三）特　点

此菜顏色金黄，肉面有凹凸狀，形如桂花，肉質松脆嫩香，端上席面时，气泡翻动，香味四散，蘸糖汁入口，味美可口。

一七、竹笋醃鮮

（一）原　料

猪五花肉（硬肋）一斤二兩半		味之素	二分
		葱	一錢三分
熟咸肉（取醃腿或夾心肉）	六兩三錢	姜	一錢
		韭芽	四錢
生冬笋肉	六兩三錢	咸肉湯	一斤
料酒	一錢八分		

（二）制作方法

1. 把熟咸肉切成一寸見方小塊。生冬笋肉切滚刀塊。韭芽切成二寸長的段。把猪五花肉洗淨，去毛，切成一寸見方塊，放入砂鍋內，加冷水三斤，放入葱、姜、料酒，盖上盖；用旺火煮开后，撈出肉塊，用冷水洗去血沫，用小勺撇去湯面浮沫；再把肉塊仍放入湯內，旺火燒煮，湯再滚沸时，即端到微火上燜酥（火候不宜大，湯面滚沸則油会被煮出，而且肉亦容易煮老，用微火使湯面微微沸动即可），一般一个半小时肉已酥爛，肉皮用竹筷一触即破即成。

2. 把咸肉湯、熟咸肉塊、笋塊一同倒入煮鮮肉鍋中，盖上盖，用微火燜燒十分鐘，再放味之素和韭芽段，用手勺攪动一下，盛入砂鍋中即成。

（三）特　点

此菜是湯菜，湯汁濃醇，韭芽味香，咸鮮兩肉一同燜煮，

口味鮮美，色調美观。

一八、糟猪脚爪

(一) 原　料

猪脚爪(前脚二只) 一斤二兩		花椒	十粒
		茴香	二只
姜	三錢一分	桂皮	一分
葱	一錢	料酒	一兩
鹽	四錢	香油	六分
味之素	六分	糟油	一錢二分
白糖	一錢二分		

(二) 制作方法

1. 猪脚爪用清水洗淨，刮去毛，放入鍋中，加清水二斤、鹽一錢和葱、姜，用旺火煮开，撇去泡沫，端到微火上燜煮一小时左右，待八成酥，見猪爪浮出水面，肉皮已發白、發酥（不用筷触，触則皮破骨露，难看），即撈出，放入竹絲筐內。待其自然涼冷后，用刀从趾縫处分中斬成二半，并把露出肉皮以外的骨头斬掉，与肉平齐。然后用鹽（一錢半），洒在劈开处，醃一小时。

2. 在鉄鍋內放入清水（六兩二錢半）、鹽（一錢半）、味之素、白糖、花椒、茴香、桂皮，用旺火燒至滾沸，再倒入鉢內，待冷涼后撈去香料不用，再加料酒、香油，成为湯滷。然后把已醃好的猪爪，平排漬入湯內，天热时要用冰冰好，以免变質，經过三、四小时猪爪皮色变白發胖，即取出，每半斬成四塊，裝入盤內，澆上原滷，淋上糟油即成。

(三) 特　点

此菜皮脆嫩，肉香，油而不膩，为夏令下酒佳菜。

一九、面筋百頁

(一) 原　料

原料	用量	原料	用量
猪夾心肉（去皮、骨）	半斤	料酒	三錢二分
猪排骨（一大塊）	二兩	醬油	三錢一分
油面筋	四只	白糖	六分三厘
百頁（千張）	二張	鹽	二錢
水發金針菜（黃花菜）	六錢三分	葱末	五分
水發木耳	一錢	碱	少許
		高湯	七兩半
		味之素	六厘

(二) 制作方法

1. 把猪夾心肉洗淨，先切塊，再斬成肉末，放入碗內，加味之素（三厘）、料酒（二錢）、醬油、白糖、鹽（一錢）及葱末，用筷調勻，作为釀油面筋和百頁（即千張）的餡心。用十字刀把大排骨切为四塊。把油面筋用手指挖一个洞（不要挖穿），每只嵌入肉餡（三錢一分二厘）。把百頁每張（七平方寸）对角切成三角形，再捏住三角的一个尖角，輕輕浸入碱水內，再掉換捏住另一端尖角，把百頁浸入碱水，見百頁色發白，泡軟为止；然后取一片三角形平攤在案板上，放入肉餡（九錢三分七厘），包裹成帶長扁圓形共四只。水發金針菜去根对切成二段，用冷水浸过。木耳用开水泡洗一下，揀去杂質。

2. 取深底大碗或深底瓷盅一只，先把切成小塊的排骨四塊放在底層，再把嵌肉的油面筋四只放上，然后將包有肉餡的百頁卷横放二只在油面筋上，再竪架上二只，如圖5所示形狀。浮面把金針和木耳放上，加味之素（三厘）、料

圖 5　面筋百頁擺法

酒（一錢二分）、高湯（七兩半）、鹽（一錢），上籠屜用旺火蒸一个半小时（冷水，或待水燒开后上籠均可），見百頁卷顏色發白、發胖即好。

（三）特　　点

此菜采用生蒸方法，味鮮美，湯汁澄清。

二〇、明月紅松鷄

（从二〇至二八共九种根据上海大加利中西餐社①制作經驗整理）

（一）原　　料

嫩生鷄腿（出骨，一只）	二兩半	熟猪油	九錢四分
		醬油	五錢
猪夾心肉（去淨皮骨）	二兩半	精鹽	九分六厘
		料酒	一錢九分
新鮮鷄蛋	一只	白糖	二錢五分
綠叶蔬菜（如豆苗、草头等）	三兩	团粉	一錢二分
		姜末	六分
火腿細絲	六分二厘		

（二）制作方法

1. 將鷄蛋一只打破壳倒在小碗內，把豆苗几根摆在蛋的三面，成花叶形，把火腿絲撮在中間摆成一朵菊花。炒勺中放猪油（一錢二分），在小火上煎荷包蛋的一面，有花的一面不煎，煎好鏟在小碟中。綠叶菜揀洗干淨，待用。

2. 猪肉斬成細末，放碗內加料酒（九分四厘）、食鹽（三分）、白糖（六分二厘）、团粉（六分二厘）拌和。把出骨嫩鷄腿一只放在菜墩上，皮朝下攤平，用刀在鷄腿肉上輕輕斬成豌豆大的格子花紋，將猪肉末鋪匀在鷄腿上，再輕輕排斬，使肉和鷄腿粘住，以免下鍋脫开；最后用团粉（六分

二厘）撒在浮面拍实。

3. 在炒勺中放熟猪油（六錢二分)燒热，把鷄腿反复煎五分鐘，煎到兩面呈黄色时，加入料酒（六分三厘）、白糖（一錢二分半）、醬油、姜末等調味，加水（六兩）燒开再挪到小火燒四十分鐘，至呈深紅色而酥爛时起鍋。將有肉末一面朝上，排切三分寬的長条塊，放在圓盤中。

4. 將荷包蛋上籠蒸二分鐘。同时把綠叶蔬菜用猪油（二錢）、料酒（三分三厘）、精鹽（六分三厘）、白糖(六分三厘）煸一下，煸好出鍋，圍在放鷄腿盤的四周，取出荷包蛋摆在上面中間即成。

(三) 特　点

此菜蛋白如中秋明月，襯以嫩鷄腿鮮紅酥爛，犹如古松，故名。

---

① 大加利为經營苏錫船菜的著名酒菜館，1926年前由苏州名廚师烹制船菜，專供画舫遊客酬酌。于1926年始在北京路开設大加利中西餐社，在原有基础上增加了花色品种，成为門市供应。当时如“母油船鴨”、“乳腐爛肉”等菜点。逐日登报介紹，为上海好吃者傳頌一时。解放以后，烹調技术又有發展，增加了不少新的花色品种，并將船菜品种改为小吃，受到广大人民的欢迎。

二一、蝦仁爛糊

(一) 原　料　（以十份計算）

天津白菜	十五斤	精鹽	一兩八錢
猪夾心肉	一斤八兩七錢	团粉	二兩六錢
豬肥膘肉	一斤二兩半	味之素	六錢二分
大蝦仁	二十兩	料酒	三錢
熟猪油	一斤六兩	葱白	三分（一段）
高湯	五斤		

(二) 制作方法

1. 將白菜削去腐叶，切去根洗淨，切成三寸長的段，再將梗、莖、叶分別逐段順直徑切成四分寬的粗絲。將猪夾心肉和肥膘肉劈成較厚的大片，再切成二寸長、二分方圓的粗肉絲。葱白切成細末。团粉用三兩水浸湿待用。

2. 大鍋用旺火燒热，放熟猪油（九兩半），先把膘肉絲下油攪散，隨將瘦肉絲下鍋攪开，然后倒进高湯。燒开后，再將白菜梗鋪放肉絲上面，加鹽（六錢），盖好鍋，用旺火燒十五分鐘。再將白菜莖鋪上，並加鹽（六錢）盖好，用旺火燒十分鐘（白菜未全部下鍋时用旺火燒，全部下鍋燒开后要改用微小火燜燒，而且从加好料起自始至終必須盖好燒，这样才能燒到一样爛。注意在未燒好时，不用手勺攪动，以兔把菜条攪碎）。最后放入白菜叶和鹽（六錢），仍盖好用旺火燒开后，端到微火上（微火是在旺火上面盖灰压住火头，正中央留一小圓火眼，使火力集中，燒得均匀，易使鍋中物料爛酥）燜燒一小时，燒到汁紧菜爛即成"肉絲爛糊"，起鍋，分裝十碗待用。

3. 食时，取"肉絲爛糊"每碗加熟猪油（六錢半）、味之素（六分二厘），分別下炒勺燒开，用水团粉（五錢）勾芡，澆熟猪油（六錢二分）攪匀，裝在大碗中。同时把炒勺燒热，放熟猪油四兩（炸耗四錢四分），燒到五成热，倒进大蝦仁（每份二兩半），攪散泛白色即半熟，倒出瀝干油。在热油勺中投入葱末，复加进蝦仁，洒入料酒，加高湯（六錢）燒开，用水团粉（一錢八分）勾芡攪匀，滿澆在燒热的肉絲爛糊的浮面，即成蝦仁爛糊。

(三) 特　点

白菜酥爛如糊，但都分成条，食之鮮肥軟糯，为苏州名菜。

二二、芙蓉蟹斗

(一) 原　　料

蟹粉①	七两半	精鹽	一錢八分
熟猪油	一兩二錢	水团粉	五錢
料酒	一兩二錢	大蒜头	二錢
醬油	六錢	葱	三錢二分
米醋	六錢	姜	一錢八分
白糖	六錢	蟹壳	十二只
鷄蛋清	六只(三兩)		

(二) 制作方法

1. 將去肉蟹壳洗淨吹干；葱姜切成細末；大蒜头剝洗干淨，斬成米粒大小，分裝碗內待用。

2. 用炒勺放熟猪油（六錢）燒热，投入姜末（一錢二分）、葱末（一錢八分），随即倒下蟹粉，急炒几下打散。待炒到透出蟹香时，洒入料酒再炒，酒被吸进蟹粉，勺里汁發干即出鍋，平均裝在十二只蟹壳內，按平約低于蟹壳一分，排放在深底湯盆中。

3. 把鷄蛋清六只放在碗中，用竹筷攪和后，加进精鹽及清水四兩再攪至出泡沫为止，撈去泡沫(攪撈三次)。然后把蛋清倒入深底湯盆中，澆滿蟹壳，要使蟹壳沒在蛋清下面。随即上籠，在旺火上蒸六分鐘，蛋清就結成白色的"芙蓉"狀，取出后，逐只排放十二寸長盆內。

4. 再將炒勺燒热，放进熟猪油（六錢）燒至溶化，加入葱姜末和大蒜米爆一下，再放醬油、米醋、白糖和鮮湯一兩二錢，燒沸时，將团粉調勻下勺勾芡，澆在芙蓉蟹斗的上面即成。

（三）特　　点

此菜是只只蟹斗宛如白色芙蓉，蟹肉鲜香味美，是苏州風味的秋季名菜。

---

① 蟹粉即蟹肉。剝蟹肉（又名出蟹粉）的方法：將活蟹洗去脚上污泥，放入淸水鍋中（水以淹沒蟹身为度），蓋緊鍋蓋，置旺火上煑。俟蟹死，揭开蓋翻鍋，繼續用旺火燒开后，蓋燜几分鐘，使蟹壳發紅即撈出。然后剝出蟹肉和蟹黃，分別放入盤內即成。

二三、炸蟹黃油

（一）原　　料

蟹黃油	五兩	葱白	三錢
鷄蛋淸	六只（三兩）	姜	一錢二分
相粉	一兩八錢	辣醬油	三錢
熟猪油	二斤（耗一兩八錢）	精鹽	六分二厘
		料酒	三錢

（二）制作方法

1. 把蟹粉中的蟹黃、蟹油放在碗內，加入料酒、精鹽、辣醬油；再把葱白和生姜去皮去根洗淨，切成細末加入，一併調勻，捏成二十只小丸子，放瓷盆內备用。

2. 將鷄蛋淸倒在深長的瓷盆內，用一双竹筷使勁地攪打，直到竹筷可豎起不倒，然后加入相粉（粳米和糯米各半磨出来的米粉）攪勻备用。

3. 用炒勺放入猪油二斤，放在旺火上燒到五成熟后移开，將蟹黃油丸子蘸滿鷄蛋淸粉漿，一个个放下油勺內汆，随用竹筷翻动，箝起放油鉢上面漏勺內。汆畢把炒勺回到旺火上，油的热度保持八成热。再將二十只蟹黃油丸全数倒进油中汆炸，用漏勺不断翻动，炸二分鐘，炸到呈淡黃色，里外炸透时，撈出瀝油，堆裝在大圓瓷盆內即成。

(三) 特　　点

蟹黄油丸白里帶黄，食之松酥和軟，鮮香可口，是深秋时候的苏州名菜。

二四、川四腮鱸

(一) 原　　料

四腮鱸魚（活的）十条（一斤九兩）		香葱	二根(六分)
		姜	二片(六分)
熟火腿	三錢八分	料酒	一錢三分
春笋肉	一兩八錢	精鹽	二錢
熟猪油	一兩半錢	味之素	六分

(二) 制作方法

1. 將四腮鱸魚的鱗刮尽，割断魚肛門上面的腸，剝开魚腮盖，把竹筷兩支插进腮中，用力一轉扯出魚腮和腸，下水洗淨。將春笋肉切成柳叶大小的片。火腿切成三寸長、六分寬的薄片兩条。香葱揀根去叶梢，洗淨，切成一寸長的段。

2. 將炒勺在旺火上燒热，放入熟猪油，攪一下，下入葱段，爆出香味并呈黄色时，即將魚下勺煎二秒鐘。煎时魚腹朝上，把勺晃动，使魚头旋到外面时，輕輕地顚翻一下，把魚背翻朝上(使魚背腹兩面煎到)。再洒入料酒，加盖几秒鐘揭去，放入清水一斤半，燒沸。沸至五分鐘，湯呈奶白色时，盖好炒勺，挪到小火燜五分鐘，揭去盖，再端到旺火；加入春笋片、精鹽、味之素后，燒一分鐘，輕輕倒入大碗中，上面放熟火腿二片即成。

(三) 特　　点

四腮鱸魚为江苏松江名产，狀似塘鯉魚，所異者头扁，頂中有紅斑和刺丁，背色棕黄，腹色火黄，有四个腮脥，烹

好后色白如奶，鲜美無比，是著名的南方名菜。

二五、南乳汁肉

(一) 原　料

猪肋条肉（肥嫩帶皮去骨）	一斤三兩	葱白(二段)	二錢二分
玫瑰乳腐	三兩一錢	姜片	六分
冰糖屑	一兩	桑皮紙（絲棉紙亦可）	一張的四分之一
料酒	一兩	嫩綠叶菜（从嫩草头、豌豆苗、嫩莧菜、鷄毛菜、青菜芯中选用一种）	半斤
楊梅紅食色	少許		
桂皮	六分		
八角	一只		
精鹽	三分二厘	植物油	三錢

(二) 制作方法

1. 先將猪肋条肉切成六寸長、四寸半寬的長方形塊，用鉄叉平插在肉身中使肉皮朝下在煤火上薰燒，燒至呈深黃帶有焦色为止。再用刀刮淨皮上毛根部的污穢，用溫水洗淨，下进白湯鍋①以微火煮約四十五分鐘，煮至六成熟，撈起，吹涼后在肉皮上用刀根划成如圖 6 所示的花紋，刀深至肉的一半，再在瘦肉一面划成如圖 7 所示的花紋。



圖 6　肉皮上的花紋



圖 7　瘦肉一面的花紋

2. 把玫瑰乳腐用銅絲篩擦到粉細，濾去渣，用楊梅紅食色料酒調和，滿塗在猪肋条肉上，然后皮朝下平放在三号鉢中，撒上冰糖屑，摆上葱白姜片、桂皮、八角，用桑皮紙將鉢口密封。然后放到籠鍋中，用急火蒸兩小时，肉就酥爛

如豆腐，並且片片完整不碎。

3. 把綠叶菜去根，摘洗干淨（如用青菜芯时，要切成瓜楞塊）。把炒勺放在旺火上，倒入植物油，燒至半开，放进嫩綠叶菜，加鹽煸熟即可。

4. 从蒸籠中取出鉢，撕去封面紙，先將葱白、姜片、桂皮和八角取出不用，把肉輕輕托在橢圓形菜盆中。再把肉滷泌在炒鍋內，放到火上燉濃，澆在肉的上面，在盤內肉的兩端摆上熟的綠叶菜即成。

(三) 特　点

此菜是燜酥品种，样似大紅玫瑰花，有桂皮、茴香、乳腐等香味，酥爛如泥，肥而不膩，用荷叶夾[②]食更覚爽口。

---

① 白湯鍋：是飯館煮鷄、鴨、肉的湯鍋，可將猪肋条肉投入此鍋中煮。

② 荷叶夾制法：取發面一兩，擀成圓薄片，刷上植物油，撒上鹽面少許，折成半圓形，再在上面切若干刀痕，如荷叶狀，放入蒸籠，用旺火蒸五、六分鐘即熟。

二六、冰糖元蹄

(一) 原　料

猪前蹄(肘)一只(二斤)		熟猪油	一兩九錢
冰糖	一兩三錢	葱段	六分
醬油	三兩一錢	姜片	六分
料酒	二兩		

(二) 制作方法

1. 將猪前蹄用刀刮去毛和污物，洗淨后在猪膀內側軟皮处割一刀，深見大骨，然后在大骨的兩側各划一刀，使肉攤开，易于煮爛。

2. 蹄皮朝下放在砂鍋中，加清水二斤，用旺火燒开，撇去水面浮起的血沫，把料酒、冰糖、醬油、熟猪油、葱、姜等調味品全部加入，蓋好鍋蓋，到小火上燜燒。半小时后把蹄子翻轉仍蓋好，繼續燜二小时左右，至湯汁剩四分之一时肉已酥爛，再移到旺火燒五分鐘，燒到湯汁稠濃如漆膠一样泛出油光，即出鍋。肉先裝在碗內，澆上原滷不用粉芡。

(三) 特　　点

元蹄酥爛噴香，湯汁濃甜，具有苏錫家乡風味。

二十七、封　　膀

(一) 原　　料

猪后膀(肘子) 一只(一斤三兩)		白糖	三錢一分
		料酒	六錢二分
風干鯉魚①(二塊)	三兩	酒糟	六錢二分
鮮笋肉(冬笋，春笋，边笋，均可)	一兩半	鷄湯	十二兩半
		葱	一支
醬油	六錢三分	姜	一片
精鹽	一錢二分半		

(二) 制作方法

1. 將酒糟、鹽和料酒放入鉢中調勻，把風干鯉魚塊放入，浸三小时后取出洗淨，放在小号鉢里。將猪后膀用刀刮去毛污，洗淨后放在鍋中，加三斤水燒煮半小时，至半熟时撈出，用水洗去血沫，剖开剔去骨，皮朝下，放在鉢中魚干上面。再將糖和醬油調和，淋在猪膀上面，加葱、姜及水四兩，上籠用旺火蒸。

2. 把鮮笋肉切成菱角塊，待封膀蒸一小时左右时，开籠取去葱姜，加进笋塊，蓋好籠改用小火再蒸一小时。至魚

塊酥軟、肉已熟透，即取出复在大湯碗中。將鷄湯燒沸，从碗沿加入，至湯加滿时揭去缽即成。

(三) 特　　点

此菜用紅湯燉，魚香肉爛，笋脆湯鮮，滋味醇和，是苏州名菜之一。

---

① 風干鯉魚制法

(一) 原　　料

原料	分量	原料	分量
雄鯉魚(肥壯的)	兩条(十斤)	硝(好的)	六錢三分
精鹽	六兩三錢	花椒(炒出香味)	三錢一分
香糟	二斤	料酒	二斤

(二) 制作方法

1. 將雄鯉魚刮鱗、剖肚、挖腮，刮尽肚內血液及黑膜，用干潔布揩淨（水洗易变黃色），斬去魚头和腮鰭、背鰭、肛門鰭及尾梢。然后从背剖至尾后，剖成雌雄兩爿，每爿再平均分斬四塊帶脊骨的雄爿塊，再在脊骨上横断几刀，使鹽味易入肉中。每条鯉魚斬成八塊。

2. 把花椒、硝、鹽拌和，擦透魚塊兩面，排放在小缸內，上放木条如圖8所示形狀，加重物压牢，醃三天。每天翻缸一次，將上面的翻到缸底。醃透取出，在每塊魚边上戳一小洞，穿在繩上吹一天，使晾干。

圖 8　魚塊上所压木条形狀

3. 將香糟、料酒調稠，塗滿魚塊兩面，再放缸中压二天，至糟已入味取出，吊陰涼处風干，三天后就可使用。冬季可放半月或一月，夏季可放一星期，时間过長則魚肉發老。

二八、桂花栗子

(一) 原　料

毛栗(本山鮮原只栗) 五斤		溫清水	一斤
		冰糖屑	二兩半

(二) 制作方法

1. 將毛栗外面硬壳用刀切开剝掉，再剝去內層的硬皮和栗肉上的薄膜，用清水洗淨（淨肉有一斤左右）。

2. 炒勺置旺火上，倒入溫清水一斤，投入栗子肉燒开，撇去水上泡沫。再倒入冰糖屑，攪拌一下，燒开后移到小火燒三分鐘，將栗子煮七～八成熟，使其外嫩里脆即成。吃时略有奶色乳汁，味似桂花香。

(三) 特　点

此菜味甜嫩脆，並有桂花香味，是苏州著名的甜菜。

二九、出骨糟滷划水

（从二九至三二共四种根据上海大鴻运菜館①制作經驗整理）

(一) 原　料

青魚尾(活杀的)	一斤二兩半	精鹽	六錢二分
		味之素	一分八厘
生火腿	一兩八錢	香葱	四段一錢二分
冬笋肉(生的)	一兩二錢	生姜	二片(六分)
香糟②	一兩二錢	料酒	六錢

(二) 制作方法

1. 青魚尾刮去魚尾鱗洗淨，放在菜墩上斬齐尾梢的尖叉，厚肉朝右手横放平，从大骨上面下刀，着骨用力向左劈成兩片，注意尾梢刺骨。香糟放在碗內，加料酒、精鹽、清水（一兩）拌勻，塗滿魚尾，糟漬四小时后洗去糟粕，把魚

皮朝上排列盤內，放葱二段、姜一片，上籠用旺火蒸二十分鐘。見魚皮發白收縮則蒸好，同时用碗將火腿、冬笋肉和清水半斤盛入，也上籠蒸。把葱去根，姜去皮，洗淨备用。

2. 把籠內魚、火腿、冬笋都取出。魚尾趁热去骨（青魚油多且粘，魚尾刺骨是薄皮包住，冷了就会被刺拉碎，必須趁热徐徐出骨，左手扶住魚尾，右手持竹扦順序地逐一抽出，才能保持完美）。將魚尾反轉皮朝下用小鉗子輕輕撥开魚肉，剔去大骨，再鉗去另一片中大骨。然后，用小竹扦或刺骨細心地抽去划水上根据長刺尾骨，抽时順序挑理，不能弄破划水皮。把骨去淨后，將魚再翻轉皮朝上，放入十二寸湯碗的中央，一顚一倒叠成長方形。

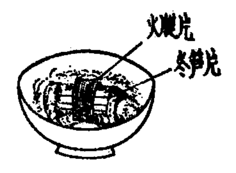


圖 9 出骨划水裝碗式样圖

3. 把碗中的火腿、冬笋撈出，待吹涼后劈成長二寸、寬八分、厚一分半的長薄片，四片一叠，叠成阶層狀，兩面拍齐，摆在魚上（如圖9），倒入火腿笋湯和味之素及葱姜，上籠蒸五分鐘即成。

(三) 特　　点

此菜魚鮮嫩無骨，湯汁澄清，味美可口。

---

① 大鴻运为上海有名的大型苏州菜館，以选料精致，花色新穎别致著称，專办喜庆筵席。

② 香糟是用“五香末麩皮”加工复制的，封存数年，香味与众不同。

三十、冰糖燕窩

（一）原　　料

上白燕窩（不用毛燕）　　　糖桂花　　　六厘
　　　　六錢三分　　　冰糖屑　　　一兩九錢

（二）制作方法

1. 將燕窩浸在五成热的溫水中，經六～七小时（或一夜），到浸透松軟为止。然后用水漂洗兩次，放入盆中，用鑷子仔細地摘去燕毛，要反复檢查务使摘淨，再放入碗內，用清水洗兩次。

2. 把燕窩放在砂鍋內，加入冰糖屑和水七兩半，蓋上蓋，放到炭火上以微火燉三、四小时，取出盛在瓷碗中，撒上糖桂花即成。

（三）特　　点

此菜为甜品，潔白無暇，撒上桂花，幽香雅緻，口味淡甜濃糯。

三一、蜜汁火腫

（一）原　　料

金华火腿①　　　　　　白糖　　　三錢一分
　一只（一斤二兩半）　　水团粉　　　二錢半
干湘蓮②　　一兩二錢　　糖桂花　　一分二厘
冰糖屑　　　三兩一錢

（二）制作方法

1. 把金华火腿一只用刀刮去毛，洗淨，放在开水鍋中，蓋好蓋，用微火燒煮兩小时（注意鍋內水要保持微微的沸滾，水泡时隐时現，火大了則肉爛里生）。見靠骨边的瘦肉顏色

呈現淡紅、骨微突出时，就已成熟，撈起趁热出掉骨（因为火腿皮坚、膘少、瘦肉多，性干硬，热时骱骨与筋肉糯軟松离，容易出骨，冷則坚硬）。出骨时把肉豎起(如圖 10 甲)，用兩手从骱骨处用力把瘦肉往下揿离大骨（防止拉出瘦肉），随即把大骨和小骨抽出，再用鑷子摘淨皮上的毛，放置陰涼处冷却。

2. 然后，把火腿用刀剖成雌雄兩爿（如圖 10 乙，猪腿外皮的一面厚，即雄爿，靠腹部一面薄軟为雌爿）。將雄爿平放砧墩上，从皮上橫切四刀（如圖 10 丙），豎切三刀，切成長方格子塊形狀，刀的深度到瘦肉为止。随后將雌爿照样切成格子塊，再从正中切断分为兩条塊（如圖 10 丁），拼



甲 火腫趁热出骨



乙 掉头切开雌雄爿



丙 火腫皮上横切格子刀



丁 把雌爿切成格子形再切开兩長条塊

圖 10 蜜汁火腫制作过程

在雄爿的兩边，皮朝下用粗碗裝好，加冰糖屑一兩和清水二兩，上旺火籠蒸。蒸一小时后取出，把碗內咸滷泌干（滷味香，倒进鮮湯鍋作別用），把制成的湘蓮整齐地舖在肉的上面，撒滿冰糖屑（二兩一錢），再用旺火蒸一小时。到糖已溶化，湘蓮、火腿肘子都酥爛时为止。

3．吃时，取出火腿复在深口的瓷圓盆里，把糖滷泌到炒勺中，加沸水二兩和白糖五錢，放到微火上燒一分鐘，至水沸糖化，用水团粉勾成透明濃汁，再放入糖桂花調拌均匀，滿澆在"火腫"上面。

（三）特　　点

火腫，酥爛香甜，像一堆紫紅色的花朵，濃郁雅逸，是久負盛名的苏菜。

---

① 金华火腿是著名南腿，其胖肘子在苏州地区称为"火腫"，在上海又称"南腿筒"，它是原只火腿上的蹄膀，位于中动骨之下、脚爪之上的一段，約五寸長左右。

② 干湘蓮加工法：把蓮子放在碗中用沸水泡浸半小时，然后剝去外面的壳，挖去綠芯，洗淨，仍放碗中，加清水二兩，上籠用旺火蒸半小时即酥。

三二、兰花鴿蛋①

（一）原　　料

鮮鴿蛋	十只（四兩）	髮菜	三分
熟猪油（凍結）	三錢	鮮蘑菇（或听裝）	二兩半
熟南腿（瘦肉）	三分	清湯	六兩三錢
青葱叶	六分	味之素	二分

（二）制作方法

1．取熟火腿瘦肉劈成薄片，再切成米大的斜角長方粒。青葱叶切成一寸長的細絲，用清水浸在酒杯內。將髮菜用水洗干淨，挤去水分。用潔淨小酒杯十只，在里面塗滿熟

猪油一層，每只中放入去壳鴿蛋一只，不可碰碎鴿蛋黃。

2. 用小鑷子一只，牙扦一根，鑷細葱絲五、六根輕撇在鴿蛋上做成蘭花叶；再在中心兩根蘭花叶上，用牙扦戳火腿粒，各点上“竹叶形”的三瓣，做成兩朵蘭花；在蘭花叶的齐集处，貼上少許髮菜做成蘭花根。這就摆成蘭花鴿蛋了(如圖11)。

3. 將盛有鴿蛋的杯子排在籠屜內，上旺火蒸三分鐘。蒸时需將籠盖扯开縫，以降低溫度，免使鴿蛋上起麻点或皺紋，蒸好即取出，不能过时。把鮮蘑菇每只劈兩刀分成三片，放在九寸的湯碗中心，再將鴿蛋輕輕挖出放在上面，再上籠蒸五分鐘取出。將清湯加味之素燒开，撇去浮沫，从碗边加入，使鴿蛋和鮮蘑菇浮在湯的上面即成。

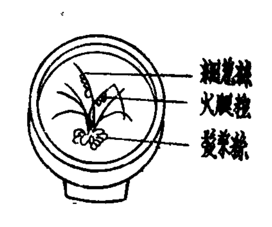


圖 11 蘭花鴿蛋

(三) 特 点

此菜色調幽雅，味極鮮嫩，是象征和平的花色名菜。

---

① 蘭花鴿蛋：做时，鴿蛋到酒杯內需待三、四分鐘后摆花。否則浮面未結膜，葱絲、火腿粒要下沉，不能成蘭花形。热天不宜做，因为蛋青質薄，花不宜摆。

三三、五味鷄腿

(从三三至三六共四种根据上海荣华楼①制作經驗整理)

(一) 原 料

嫩光鷄腿	十只(二斤半)	料酒	九錢四分
洋山芋(去皮)	五兩	精鹽	三錢
洋葱末	一兩三錢	味之素	九分

咖喱粉	一錢三分	干团粉	六錢二分
番茄汁	二兩	鷄湯	九兩
熟猪油	二兩半	香葱	四根
白糖	七錢半	姜	二片(一錢八分)

(二) 制作方法

2. 鮮雄鷄腿割去爪洗淨，用刀背敲断膝盖之上長半寸的骨(蒸爛时骨不挺出)，放在鍋中，加水三斤燒。燒开后再煮二分鐘，撈到冷水中洗淨血沫。再放到缽中，加水九兩和料酒（三錢一分）、香葱（二根打成結）、姜片，用圓盆盖好缽口，上籠用旺火蒸三小时。至鷄腿肉已酥爛时取出，泌出原湯，揀去葱結、姜片待用。

2. 將干团粉放在碗內，加水一兩三錢。洋山芋上籠蒸熟，用銅絲篩擦成泥。取熟猪油（一兩三錢）入炒勺燒热，投入（二根）葱段炸成葱油，倒在碗中待用。

3. 用旺火把炒勺燒热，倒入熟猪油（一兩二錢），燒到冒烟时，將洋葱末，咖喱粉放入煸炒，炒到洋葱漸漸出来香味时（不使焦），加进料酒(六錢三分)、洋山芋泥，并倒入泌出的原湯，稍煮一会，即把番茄汁、白糖、精鹽(三錢九分)、味之素加入炒番茄醬。

4. 把蒸熟的热鷄腿放在番茄醬炒勺中，上旺火燒开后，用水团粉勾芡，再倒进葱油，用小勺推攪兩下，即盛入盆，先將鷄腿排列盆中，然后澆上番茄汁即成。

(三) 特　　点

此菜为荣华楼所特制的品种，故亦称“荣华鷄腿”，鷄肉嫩酥爛，紅似珊瑚，有香、辣、酸、甜、咸等五种滋味。

---

① 荣华楼是上海南京路大型苏菜館，以經营苏州点心、小吃为主，兼营筵席。由于用料認眞，烹調考究，并能吸取其他地方菜的特長来發展苏州菜，深为广大消費者所贊許。

三四、黄燜着甲

(一) 原　　料

着甲魚肉①	一斤	味之素	二分
肥膘猪肉	一兩八錢	白糖	七錢半
鮮山葯	一兩二錢	醬色	二分
水發黑木耳	六錢二分	濕团粉	一錢二分
熟猪油	一兩半	精鹽	一錢二分
醬油	一兩半	葱白	二段(一錢二分)
料酒	六錢二分	姜片	二片(六分)

(二) 制作方法

1. 將着甲魚肉斬成一寸半長、一分寬的長方塊，撒上精鹽二錢，拌匀，放入缸中醃，夏天醃三小时，冬天醃五小时，春秋醃四至五小时，以鹽溶化完全滲入魚肉而漬出少許滷水为度。醃好取出，用清水洗一遍，随即放入冷水鍋中，架旺火燒煮，至水沸魚肉剛熟时，撈入冷水中洗去血蒙与粘膜，瀝干待用。

2. 鮮山葯用冷水洗淨，上籠蒸熟，取出剁去皮，切成滾刀塊。

3. 炒勺內加猪油（九錢），置于旺火上燒热，先放入葱白、姜片煎炸，至葱未焦而呈淡黄色时，加入魚塊，洒入料酒，蓋上鍋蓋燜二、三分鐘，除掉腥味。然后掀开蓋，把猪肉、醬油、白糖、醬色、味之素依次放入，再注入冷水一斤，繼續用旺火燒开。再撇去湯面泡沫，蓋上蓋，端到微火上燜三十分鐘，除蓋揀出猪肉另用，加进山葯塊、黑木耳，再燜燒五分鐘。見湯汁熬剩三分之一，魚肉已爛熟时，轉用旺火，加水团粉勾芡，淋上猪油（六錢），用手勺攪动一下，燒約二秒鐘，此时滷粘泛光即成。

(三) 特　点

此菜顏色紫紅，湯汁泛光，魚肉肥嫩，食之如猪肉，香鮮适口。是上海苏帮名菜之一。

---

① 着甲魚又名鱘龙魚，是海产，在夏秋兩季游入長江，背黑青腹蒼黃，目細嘴尖，身披五道硬片甲骨，故名"着甲魚"（見中国名菜譜第五輯圖7）。它头骨軟嫩，称为明骨。大的每条二百余斤，小的数十斤，肉味与猪肉相似，既鮮且香，燻、爛均可。

三五、鳳凰冷盆

(一) 原　料

熟火腿(瘦肉)	三兩二錢	蝦仁	六錢
鮑魚(听裝，大只的)	二兩半	馬鈴薯(去淨皮)	六兩
		青豆	三錢
熟鷄脯(去骨)	二兩半	鷄蛋黃	二只
烤鴨脯(去骨)	二兩半	植物油	一兩二錢
滷猪肝	二兩半	精鹽	六分二厘
滷冬菇	一兩二錢	白糖	六分二厘
碎肉大紅腸	一兩二錢	青蘿蔔	一只
色拉	七兩	紫紅蘿蔔	一只
紅黑豆(国葯)	二粒		

(二) 制作方法

1. 熟火腿瘦肉切成兩段，一段作半張秋叶狀，長一寸六分、寬七分，圓边扦成細齿牙式；另一段切成桃子形，長一寸二分、寬九分，四周扦上小齿牙；然后，兩只均切成薄片，放在盤中，备作鳳凰羽毛和尾巴用。其余火腿碎塊切成丁作拌"色拉"用。將鮑魚（要一塊大型的）和熟猪肝也同样按火腿的大小形式，切扦成兩种片，放在一起待用。

2. 將大壯鷄和肥烤鴨斬取前胸，出骨后每样取脯肉二

兩半切成比火腿長而略狭的二寸長的"柳叶段"，劈成寬五分、厚二分的斜薄片，备作鳳凰披羽用。

3. 將去皮洗淨馬鈴薯切成蚕豆大小方丁，用清水燒沸約二分鐘，至熟时撈起，瀝水吹冷。把蝦仁和青豆放在漏勺中，下沸湯鍋燙熟，瀝干吹冷；把鷄蛋黄和精鹽、白糖倒进小缽內，用竹筷順序攪勻成糊狀，即淋下植物油用竹筷急攪，油淋完就攪成厚糊狀；然后將馬鈴薯、火腿丁及蝦仁、青豆一齐放入攪勻，即制成"色拉"备作裝盆用。

4. 預先用青蘿蔔刻成鳳凰头作仰首回顧形，用紫紅蘿蔔作額上与鳳冠，用紅黑豆嵌成鳳睛，浸清水中（放少許明矾屑）待用。將多余的青蘿蔔扦成牡丹花叶四枝。用冬菇三只切成尾毛芯三只和鳳項下頸毛，余作花梗条。碎肉大紅腸切成牡丹花瓣薄片，片張由大到小要切齐逼真。

5. 裝盆：把二十四寸的腰圓形魚盤揩洗干淨，將上面切好的鷄、鴨、猪肝等碎料放在盆中做鳳凰身体襯料；將鷄鴨脯片，一片隔一片摆成兩批楼梯式（要排兩批再接長），先配好鳳身，平头朝前，羽毛向右，兩次配成。随取色拉（二兩）排三条湾形鳳尾襯料，將桃子形火腿、鮑魚、猪肝間花从尾稍向前身片片貼成鳳尾，取冬菇三只摆在尾梢中心。在鳳尾兩边用火腿、鮑魚、猪肝摆兩条短尾羽。

用色拉（三兩）在鳳体前段兩旁襯兩只展翅底層，然后在菜墩上將秋叶形的火腿、鮑魚、猪肝片順序隔排成扇形。排时需先从左正面排一寸六分長的片約十五片，再从中間向右反排成右面鳳翅，再第二批排一寸三分長的片約十三片，第三批摆一寸一分長的片約十片，最后摆七片共摆四層，象展开的鳳翅；用刀头細心地鏟裝到"色拉"上面，靠鳳身裝好，最后將雕好的鳳头安上，項下联接处貼一批冬菇羽毛，即裝

成鳳凰。

6. 在摆好鳳凰盤中，左右兩边空隙处用色拉（二兩）做兩朵牡丹花芯，將大紅腸薄片插上花瓣。插时大片从外層向中心插，从大到小片片搭住，旁边摆上牡丹綠叶即成（如圖12）。

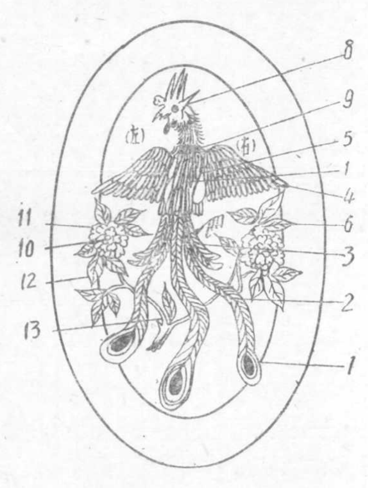


圖 12 鳳凰冷盆

1. 用鷄鴨片摆成鳳身羽毛； 2. 用三色桃子形片摆三条鳳尾；3.用火腿、鮑魚、猪肝摆成短尾羽毛； 4.用火腿、鮑魚、猪肝三种半柳叶片摆成展翅；5.用四大片紅腸插上作双翅的鳳羽； 6.用冬菇裝成鳳爪；7.用冬菇剪成鳳尾羽芯三只，中間放一条長通鳳身的羽毛梗絲； 8.用青蘿蔔彫成的鳳头裝成回顧形态；9.用冬菇切成附上的啣接的項毛；10.先用色拉裝成牡丹花芯，11.用大紅腸片插上花瓣形；12.摆上青蘿蔔的綠花叶子；13.用冬菇条裝上牡丹花枝。

(三) 特　点

此菜是我国高貴筵席上的著名冷盆。鳳凰襯以綠叶牡丹摆成为"鳳穿牡丹"，五色繽紛，栩栩如生，是我国傳統的美

丽画面，另外，还可拼成孔雀等式样（如圖13）。



圖 13. 孔雀冷盆

三六、清蒸鯿魚

(一) 原　料

鯿魚	一条（一斤半）	熟猪油	六錢二分
火腿片（五分寬、二寸長的長方形薄片八片）	三錢	食鹽	三錢一分
		白糖	九分
		味之素	二分半
冬笋片	六錢	香葱	二根
水發大冬菇兩只（二錢）		姜片	二片
糖猪油（蚕豆大的丁）	六錢二分	料酒	五錢

(二) 制作方法

1. 將鯿魚去鱗、腮，剖腹挖去內臟，放入清水盆中，用刷帚將腹中兩側的黑膜与血液刷洗淨，再刷洗去魚膚面的細鱗，瀝干水。

2. 將魚放在砧墩上，用刀斬去胸鰭、腹鰭和背鰭，再

在魚的身上每面直划三刀（如圖14），刀深至魚肉的一半，然后平放到十六寸的橢圓形長盆中。將火腿、冬笋、冬菇片按照顏色排列，擺成"米字"花形，花芯正中放糖、猪油丁（如圖15），再把熟猪油、料酒澆遍魚身，最后，撒上食鹽、白糖、味之素和葱姜。

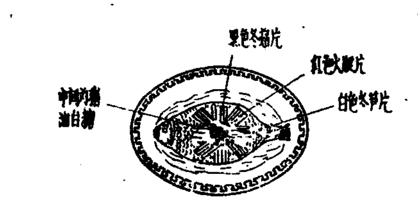


圖 14　魚身上划三刀　　　　圖 15　清蒸鯿魚

3。把裝好盆的魚上籠，用急火蒸二十分鐘即熟，取出揀去葱姜，揩去盆边水汽即可上席。魚熟后眼珠突出，潔白鮮嫩，蒸过时則魚肉發老，鮮味也減退。

(三) 特　　点

鯿魚肉質細膩，腹肉如脂肪，配上火腿、冬笋片，色彩美观，味甚鮮美。

三七、下 巴 划 水

（从三七至四五共九种根据上海眞眞老正兴①制作經驗整理）

(一) 原　　料

青魚下巴	二兩半	鷄湯	半斤
青魚划水	三兩八錢	醬色	六分
笋片	六錢三分	味之素	一分八厘
熟猪油	一兩三錢	白糖	二錢半
料酒	三錢	水团粉	一錢九分
姜末	一分二厘	香油	一錢二分

葱段(半寸長四段)一錢　　青蒜絲　　六分
醬油　　五錢

(二) 制作方法

1. 选用八斤多重青魚一条，斬下魚头，再在尿門处斬下魚尾（即划水），然后將青魚头下頦朝上剖成兩爿，再每爿斬成三塊(共六塊)，取用青魚下巴兩塊二兩半(圖8)。

2. 把青魚尾梢斬平后，尾梢朝外，用刀向前推切，切成六、七分寬的長条。大魚尾可切成五条或六条，小魚尾可切成三条或四条，每条約重三兩左右，取兩条放在盤子的中部，兩边放魚下巴，再把筍片放在上面。

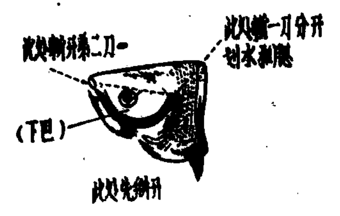


圖 16　青魚头切法

3. 炒勺在旺火上燒热，倒入一勺熟猪油，待油冒青烟时倒出，擦去勺中污物（免沾去魚皮）。接着放入熟猪油六錢二分，燒到七成热，放进葱段爆一下，隨即將下巴、划水和筍片按原样放入勺中，晃煎四秒鐘，加料酒，盖上燒三秒鐘，放入姜末，再加醬油和鷄湯(或冷水)、醬色，燒开后，加入白糖和味之素，盖上勺，端到小火，燒六分鐘左右。

4. 把魚下巴划水燒成青灰色，魚目潔白凸出，湯汁已剩三分之二时，再端到旺火上燒，要常晃动勺，至湯汁剩二兩左右，用水团粉勾芡；再淋上熟猪油(三錢四分)，並輕握炒勺顛翻一下，晃动兩轉，仍顛翻原狀，使滷汁沾滿下巴划水；然后澆进熟猪油(三錢四分)及香油，晃动一下即起勺。

装盤时，排列装齐，放上青蒜絲即成。

(三) 特　点

此为無錫名菜，主要选用太湖烏背青魚，壯嫩油肥，肉質細糯，下巴划水更为鲜美。制成后，肉嫩味厚，色如新荸薺，呈紅光，食之鮮嫩可口。

---

① 上海專营無錫地方菜的菜舘頗多以老正兴为店名，其中，眞老正兴菜舘始創于1917年，为开設最早的，原設上海南京东路，后迁九江路現址，專营無錫風味菜餚。該店烹調方法以燒、炒、蒸、煮为主，菜餚鮮嫩帶甜，油濃醬赤，如"燒圈子"、"青魚禿肺"、"脆鱔"等深为苏錫人士所欢迎。

三八、青魚禿肺

(一) 原　料

青魚肝	半斤	醬色	一分二厘
熟猪油	六錢二分	味之素	一分八厘
葱段	一錢(四段)	白糖	一錢二分
料酒	三錢二分	水团粉	一錢八分
姜末	一分二厘	香油	一錢二分
高湯	三兩	青蒜絲	一分
醬油	三錢八分		

(二) 制作方法

1. 取大青魚的魚肝兩叶(上海称"禿肺")，撕去肝旁的兩条黑綫（因腥味重），洗淨，瀝去水，每叶切成四塊，共八塊，浮重半斤。

2. 炒勺置旺火上燒热，用猪油滃勺后倒出，隨即放入熟猪油（三錢二分），燒到七成热时，先爆葱段，再放魚肝，將勺晃轉兩次。再把魚肝攤在勺底，煎二秒鐘顛翻一下，洒入料酒，盖好勺燜三秒鐘(去腥味)。再下姜末、醬油，晃轉一下，加进沸高湯（加冷湯有腥味），把勺稍为傾斜使湯流至

勺的半边，放入醬色在湯中調紅（醬色澆在魚肝上味苦），加味之素后燒开。再放白糖（肝內油重，早放糖則油被逼出），盖好勺，端上小火㸆三分鐘。

3. 湯汁燒剩三分之一时即端上旺火，用水团粉勾芡，随淋随晃动炒勺顛翻一次，加熟猪油（三錢）和香油晃动一下，起勺裝盤，撒上青蒜絲即成（烹制时忌用手勺翻动）。

(三) 特　　点

禿肺鮮嫩如猪腦，所用滷汁輕微。若以余滷拌碎，也別有風味。

三九、炒蟹黃油

(一) 原　　料

蟹黃油	半斤	白湯	一兩
熟猪油	一兩二錢	水团粉	一錢二分
料酒	三錢	米醋	三分
醬油	一錢八分八厘	姜末	六分
白糖	六分二厘	葱花	二分
味之素	一分二厘		

(二) 制作方法

1. 在旺火上燒热炒勺，放入猪油六錢，放進葱花一爆，即倒入蟹黃油，用手勺攤平，在鍋底煎五秒鐘，顛抖一下再煎三秒鐘（煎时不准攪拌，否則，碎不成塊）。随即洒入料酒，盖燜二秒鐘，加入姜末、醬油、白糖、味之素和白湯一兩，再盖燒一分鐘左右，加入米醋。然后徐徐淋下水团粉勾芡，加熟猪油(六錢)搖动炒勺顛翻一下，起鍋即成。

(三) 特　　点

此菜是在秋末冬初用雌蟹黃膠和雄蟹白油制成，色紅黃鮮艳，蟹香肉糯味極鮮美，汁微粘，别有風味。

四〇、香糟扣肉

(一) 原　料

猪肋条肉(五花硬肋①)	六两二錢	清水	六錢二分
香糟②	一兩三錢	醬油	七錢半分
料酒	一兩	醬色	一分二厘
白糖	一兩	姜片(小薄片)	六厘

(二) 制作方法

1. 香糟放碗內和水一兩浸二十分鐘，溶化后攪动兩下，用銅絲篩擦去麸皮並擦下細糟，放入碗內，加料酒、醬油、白糖調匀。

2. 猪肋条肉刮淨皮上毛，洗淨，放湯鍋中煮三十分鐘，約六成熟，撈出晾到不燙手时，在皮上塗上醬色，切成二寸寬、二分厚的長条肉片。然后一片一片地皮朝下排列碗中，並要每边摆齐，补滿空隙；再將調好的香糟平鋪在肉上，上籠在旺火上蒸二小时左右，肉即爛熟取出复在盆中(皮朝上)即成。

(三) 特　点

肉色醬紅，片片不碎，糟香扑鼻，酥爛香肥。

---

① 五花硬肋：是猪身前夾心交接处的肉，肉厚膘肥的是一層瘦肉、一層肥肉，共有五層。

② 香糟：在無錫采用糯米酒糟，放甕內封好，陈放几年始用，味更香。

四一、脆　鱔(又名炸爆方)

(一) 原　料

鱔背①	一斤六兩	胡椒粉	三厘
料酒	六錢二分	姜絲(細絲)	六錢二分

醬油	六錢二分	醬色	一分
白糖	六錢二分	植物油	五斤
五香面	一分		（实耗一兩六錢）
葱花	六分		

（二）制作方法

1. 將杀洗好的鱔背放入沸水鍋燒几分鐘，捞出瀝干水，拌料酒（一錢二分）攤开晾涼。

2. 用十六寸大鍋放入植物油五斤，在旺火上燒至冒青烟时，將鱔背用長柄漏勺徐徐送入油鍋中炸五分鐘，捞出，用竹筷將鱔背挑散。待油沸起烟，再倒入油鍋炸到条条鱔肉卷起而硬脆（此时只剩八兩），即捞起瀝去油。

3. 炒勺內放植物油（三錢）燒热，依次加料酒（五錢）、醬油、白糖、醬色、五香面，用旺火燒成濃汁，再倒入炸好的鱔背，撒上葱花顛翻数次，使滷汁近于裹紧鱔背，再撒胡椒粉，即可出勺裝盤。上桌时帶細姜絲碟蘸食。

（三）特　点

脆鱔是黑里帶黃，有油光，脆且韧，葱椒味香，越嚼鮮甜，使人回味。

---

① 制脆鱔时，鱔魚的杀割方法：拣拇指大小的活鱔四斤放鍋中，罩上竹絲小淘籮压牢，在旺火上燒开水燙死（否則竄到鍋外）。拿去淘籮加入食鹽一兩二錢，繼續用旺火煮，並經常翻动鱔魚，燒到鱔嘴張开，即捞入冷水桶浸溫，取放案板上。取鱔背条时，左手捏住鱔头，腹朝里用拇指摳开項下頸肉，右手用小竹刀插进摳开处，向尾后划下鱔肚不用；再把鱔朝外翻身側轉，用左手指摳开另半边背肉，把竹刀插入肉內四分之三（不划脱），直划到尾部；再將鱔背骨朝外翻轉放平，摳开所有頸肉，用竹刀划下鱔背，兩条背肉連在一起（双背鱔肉）。这样划鱔的方法称为双背法（四斤活鱔得一斤六兩鱔背）。

四二、燒塘鯉魚

(一) 原　　料

塘鯉魚	五条(九兩)	醬油	七錢半
竹笋肉	六錢	鮮湯	二兩半
猪板油	三錢	白糖	二錢半
雪里蕻咸菜	六錢	醬色	一分二厘
熟猪油	一兩六錢	味之素	一分八厘
料酒	三錢	水团粉	一錢二分
香葱段(四段)	一錢二分	香油	六分
姜末	二分		

(二) 制作方法

1. 塘鯉魚用尖头刀刮去鱗，用左手大拇指和食指掐住鯉魚腮下頸肉，用右手大拇指和食指挖出兩面魚腮，連腸一齐抽出。下冷水洗淨，瀝干，捺进腮下項骨尖，使嘴和鰓都張开，作猪头狀，肚朝上顛倒着在盤中排齐。

2. 將竹笋肉切成秋叶狀片。猪板油切成骰子丁。雪里蕻咸菜切成細末，放在魚旁作配料。

3. 在旺火上架炒勺燒热，先用油滑鍋倒出，再加猪油(九錢)，燒到六成热，把魚攤平下鍋煎五秒鐘，顛翻，使背朝上再煎五秒鐘，即洒入料酒，加鍋盖燜一下然后揭开盖倒入笋片、油丁、咸菜末、姜末、醬油、味之素、白湯，用醬色調和，俟燒开后，撒下白糖盖好，移至小火燜燒五分鐘，至湯濃剩約四分之一，先將魚逐条鏟放盤中，背朝上擺好。鍋中存滷用水团粉着芡，加入猪油和香油攪勻，澆在魚上即成。

(三) 特　　点

塘鯉魚，在苏錫等地俗称“土婆魚”，色黑体小，头大嘴

闊，除头脊背外混身是肉，冬末春初最肥。用竹笋紅燒，油濃汁紧，肉軟細嫩，鮮美無比，是無錫名而不貴的地方菜。

四三、燒圈子

（一）原料

猪大腸①（生料）	二斤	醬色	一分二厘
明矾末（洗腸用）	三錢一分	味之素	一分二厘
		水团粉	四錢
食鹽（洗腸用）	六錢二分	熟猪油	六錢二分
米醋（洗腸用）	六錢二分	高湯	三兩二錢
料酒	五錢	香油	六分
醬油	三錢八分	姜塊	三錢
白糖	一錢九分	葱片（半寸長斜片）	三錢

（二）制作方法

1. 把肥猪腸三条放在木盤內，用明矾末搓拌，除去腸上粘液后洗淨。再用不燙手的热水，將腸一边灌水，一边翻轉洗滌，洗时，拉去污物，保持腸上白油（此油肥嫩），仍翻回原狀。

2. 腸翻好后，切去肛門一端較肥的長約一寸的腸头，另一端薄腸也切去，取猪大腸的中段不弯不皺的肥壯直腸二斤，放在开水鍋中，在旺火上煮兩、三分鐘。待腸略鼓变硬时，速撈出放木盤中，加米醋、食鹽揉捏，去掉粘液，再用水洗淨即可。

3. 將腸放在十斤以上的沸水鍋中，姜塊拍碎亦加入，蓋好蓋，在旺火上煮五小时左右。在煮的过程中，需泌去濁水，調換开水五、六次，直到湯色澄清，腸爛無臊味时，撈出晾冷。熟腸約重五兩，用刀切成五、六分長的腸段（俗称圈子）。

4. 腸段放入炒勺中，再舀入高湯，加料酒、醬油在旺火上燒沸后，放入白糖、味之素和醬色。端到小火上盖好熾三分鐘，至湯汁燒剩三分之一时，再挪到旺火上，加入葱片，翻动后即用水团粉勾芡，顛翻几次，使濃汁沾滿腸段，澆上熟猪油和香油晃动一下，起鍋將腸段整齐排列于盆中即成。

（三）特　点

此菜色如老象牙，酥爛油肥，滷汁紧濃，食之犹如嫩面筋。

---

① 猪大腸是猪身肛門內的一段肥壯腸头，長近一尺，肉肥厚、韌性强，無弯曲皺紋，故又称直腸。但污味重，不易除去，所以要盖鍋換水久煮，才能去淨污味，且易爛。

四四、生煼草头

（一）原　料

草头（揀淨）	三兩二錢	白糖	一錢二分半
植物油	二兩二錢	醬油	三錢一分
味之素	一分八厘		

（二）制作方法

选揀草头嫩尖叶，洗淨瀝去水。烹炒时，草头上預先配好白糖、味之素。把植物油倒入炒勺中，放在旺火上，燒到冒青烟时，倒入草头，急用左手执炒勺不停顛翻，右手用手勺不断攪拌，炒二十秒鐘左右，草头呈碧綠色且片片分散，加醬油續炒十秒鐘，油光泛亮，即起鍋。

此菜制作特点是必須用急火炒，才能保持草头色澤鮮嫩。故操作既要快，又要防止不熟，要恰到好处。

（三）特　点

此菜脆嫩爽口，为名而不貴的家常菜。

四五、面 拖 蟹

(一) 原 料

小河蟹	六兩二錢	醬油	三錢一分
毛豆肉	一兩九錢	味之素	一分二厘
水發黑木耳	三錢一分	鷄湯	三兩八錢
干面粉	六錢二分	醬色	一分二厘
熟猪油	一兩五錢半	白糖	一錢九分
料酒	三錢一分	葱花	六分
姜末	一錢八分半	水团粉	一錢三分

(二) 制作方法

1. 选用苏北产的小毛蟹，每斤六只至七只，用水刷洗净脚上的沙泥，裝入蒲包里紮紧，使其吐出水。

2. 取蟹四只，放在砧墩上，背壳朝下，蟹箝朝外，逐只用刀对直腹臍中間一切兩爿，再斬去脚上爪尖，在蟹身切口处蘸滿干面粉，勿使蟹黃油流去，然后摆置圓瓷盤中。

3. 把炒勺放旺火上燒热，放入熟猪油(九錢四分)燒到冒青烟时，用手拎住蟹脚逐个放入鍋內，並將塗粉的蟹身豎在鍋中排好，煎到粉色金黃、蟹壳發紅时，顛翻一次，使蟹脚倒入油中。再煎到發紅，即洒入料酒，蓋上蓋燜二秒鐘，加入姜末、醬油、鷄湯、味之素、白糖、醬色等，用勺推攪一下，随即放进毛豆肉、水發黑木耳，燒开后，蓋鍋端上小火燜六分鐘左右。至湯汁燒剩三分之一(一兩二錢左右)，再移到旺火，放入葱花攪拌一下，用水团粉掛芡，顛翻兩次，澆熟猪油(六錢一分)急翻兩次，即离火起鍋，用筷將蟹脚朝盤中央、壳朝盤边作圓圈狀堆起，然后將毛豆肉、黑木耳蓋在蟹脚上，澆以滷汁即成。

(三) 特　　点

此蟹切开蘸粉煎制，故色黄肉嫩，滋味鲜透，为赏菊好菜。

四六、八宝辣醬

（从四六至四七共二种根据上海东記老正兴①制作經驗整理）

(一) 原　　料

大虾仁	一兩九錢	五香豆腐干	一塊
鷄肫	九錢	豆瓣醬	一兩二錢
鷄肝	六錢三分	辣火醬	三錢一分
熟鷄腿（去骨）	一兩三錢	熟猪油半斤（耗三兩四錢）	
猪腿肉（去皮去骨）	一兩三錢	白糖	六錢二分半
猪肚子	一兩二錢	水团粉	二錢半
猪腰子	九錢	料酒	六錢九分
开洋②	三錢	葱花、姜末	一錢（各半）
水發干貝	六錢三分	鷄湯	二兩
水發香菇	六錢三分	团粉	二錢
熟笋肉（冬笋、春笋、边笋均可）	九錢三分	蛋清	半只

(二) 制作方法

1. 五香豆腐干、熟笋肉、猪腿肉均切成二分大小的方塊。猪腰除去膜，劈为兩片，除去腰臊，划成細方格花刀，再切成長二寸、寬三分的腰条。鷄肫、鷄肝去淨筋皮片成薄片。猪肚去污洗淨，在清水中煮爛后，切成二分大小的方塊。出骨熟鷄腿肉切成三分大小方塊。开洋用开水泡軟。水發香菇去根柄洗淨，大的切成四塊或二塊，小的可不切。水發干貝放小鉢內加水四兩、葱一段、姜少許、料酒（三錢一

分），在旺火上隔水蒸一小时三十分鐘，至干貝用手一按能散即可。以上十种原料切配加工后，裝入九寸橢圓形盤待用。

2. 大蝦仁瀝去水，放入碗中，加干团粉（一錢二分）、鹽（二分）和蛋清攪到起白泡沫为止。

3. 炒勺內倒入熟猪油（九錢四分），在旺火上燒到六成熟，投入葱花、姜末稍攪，即將辣火醬和豆瓣醬一齐倒入，攪拌半分鐘。随即將盤裝配料倒进煸炒，顛翻六、七次，加料酒（三錢二分）盖勺焖二分鐘后，加白糖和鷄湯二兩，盖上勺端到微火上焖七分鐘。再端到旺火上用水团粉（一錢九分）勾芡，待湯汁稠干，即淋入熟猪油（一兩七錢）淸底，端起勺顛翻数次即成辣醬，起鍋裝盤。

4. 用炒勺盛熟猪油（折实耗三錢二分）放在旺火上燒到六成熟，倒入大蝦仁，用鉄筷攪开，不使粘連一起。蝦仁炸呈白色，即起鍋倒入漏勺中，放缽上瀝去油，倒出炸油。勺中留下熟猪油三錢四分燒热，投入葱末少許，再將蝦仁倒入，加料酒（六分）攪拌兩次，用水团粉（六分）勾芡后，淋上熟猪油（一錢），出鍋时复在辣醬上面即成。

(三) 特 点

此菜采用多种物料制成，干厚無滷，湿潤有光，味鮮且香，辣中帶甜，佐酒下飯都很相宜。

---

① 东眲老正兴是上海無錫菜舘之一，舘址在老城隍庙附近，以烹制“八宝辣醬”、“糖醋帶魚”最为拿手，聞名全市。

② 开洋是比海米大、比对蝦小的一种海蝦，醃制后上海称为“开洋”。

四七、糖醋帶魚

(一) 原 料

鮮大帶魚	一斤	米醋	二兩二錢

植物油一斤半（共耗一兩九錢）		醬油	三錢一分
		料酒	六錢二分
白糖	一兩九錢	葱花	一錢二分

（二）制作方法

1. 帶魚用刀刮去銀鱗，剖腹去內臟和腮，洗淨，去掉腹中的黑膜和細条虫，然后剪去鰭，斬去头和尾梢，切去魚肚兩面薄边（油炸容易焦胡）。再在魚的兩面由头至尾，每隔三分划一刀，刀深至脊骨。然后，斬成三寸長的魚段約四段，淨重七兩半。

2. 大炒勺放入炸油一斤半，在旺火上燒到八成热时，將魚塊塗滿醬油，放入鍋中約炸一分鐘，要勤翻身，炸到兩面呈金黃色，撈在漏勺上瀝去油（耗油六錢半）。倒出炸油时勺中留油六錢半，燒热投入葱花一爆，倒进魚塊用勺勾齐，洒入料酒，蓋燜二分鐘去腥味。然后揭开蓋加入醬油、白糖、米醋，随即蓋好端到微火（糖重，不能用旺火多燒）㸆一分半鐘，把糖醋汁㸆剩一兩左右时，把魚塊整齐地鏟在瓷盤中。接着把炒勺移到旺火，加入葱花和植物油（六錢二分半）急攪拌几下，見湯汁濃厚时，起鍋淋在魚塊上面即成。

（三）特　点

此魚炸后刀紋起金黃波浪色彩，紫醬泛出紅光，滷汁裹緊魚塊，有甜酸香味，佐酒下飯都很相宜。

四八、馬鞍橋燒肉

（根据上海市老半齋①制作經驗整理）

（一）原　料

大黃鱔	四条（一斤半）	醬油	一兩七錢
五花猪肉	一斤	白糖	五錢
大蒜头	一兩二錢半	水団粉	二錢二分

姜	六分	植物油	一斤
葱	一錢二分		（共耗一兩半）
料酒	六錢三分		

(二) 制作方法

1. 在鱔魚的头部下面割一刀，將血放出，然后用剪刀与刀口平齐把肚皮刺开，直到尾部，取出五臟，洗去髒物，用开水燙一下，随即撈出，洗清外皮薄粘衣，並冲洗干淨，斬去头尾不用，切成一寸半長鱔段。葱姜去皮，洗淨，分別切作葱段和姜片。大蒜头用刀拍一下剝去皮。

2. 五花猪肉用鉄叉叉住，皮朝下在旺火上燒（燒时可距爐口五寸許），至皮全部均匀燒焦，放入冷水中浸泡，約兩小时，見焦皮变軟，取出用刀刮去焦皮，呈乳白色即可。然后切成長一寸七、八分，厚兩分許薄片，放水鍋中煮沸，撈出待用。

3. 炒勺放到旺火上燒热，加油六錢二分和葱、姜，爆一分鐘左右，葱呈焦黃色时，放入肉片煸炒，見肉出油即加料酒、醬油、糖，翻动儿下，随即放水一斤半(沒过肉片)，用旺火燒开撇去沫，再蓋好用微火燒半小时（保持鍋內水略滾)。

4. 另以炒勺加油一斤，在旺火上燒开，放入鱔段，用筷子推动儿下，炸兩、三分鐘撈起，倒去余油（炸油約耗去一兩二錢半）。炒勺重新放到旺火上加油六錢三分，把蒜煎成金黃色，倒入鱔段和肉，移到微火上燒二十分鐘，至肉鱔都巳熟爛时再移旺火上燒濃湯汁。至汁剩四兩左右时，淋入水团粉，边淋边晃动炒勺，然后翻一个身，再燒一燒，翻动一下，盛入盤中即成。

(三) 特　　点

此菜色澤金黃油亮，味醇厚而不膩。鱔段燒后形如馬鞍式的桥，故名。

---

① 老半齋前身为鹽商的"半齋"俱乐部，成立于1903年，所制鎮江餚肉、風鷄、煮干絲、揚州面点等均別有風味，日漸为外界称尝，遂开辟半齋点心小吃館，对外營業。数年后改名"老半齋"繼續營業，迄今数十年来均能保持其風味特色。

四九、網油叉燒鷄

（从四九至五四共六种根据上海莫有才厨房①制作經驗整理）

(一) 原　　料

新雛鷄(去毛的光鷄)	二斤三兩	料酒	一錢八分
		姜	一錢二分
網油（一張）	五兩	醬油	三錢一分
猪腿肉	一兩三錢	精盐	一錢二分
京冬菜	七錢	白糖	一錢八分
鷄蛋	二只	味之素	一分半
面粉	六錢二分	植物油	三錢七分
团粉	三錢一分	香葱	二錢半

(二) 制作方法

1．光鷄洗淨，在右腋下开一寸三分長的刀口，用右手食指伸入鷄腹內，掏出內臟和肺，然后再伸进肛門勾出屎腸，齐肛門处割断不要。用淸水灌入鷄膛，洗去血水放缽內。

2．葱、姜去皮洗淨，葱（一錢三分）切葱花，另一錢二分用刀拍碎，姜切片，与拍过的葱放入碗中，倒入料酒（一錢二分）、白糖（一錢二分）、醬油（二錢半）和鹽調勻，澆到鷄身上。留三分之一灌入鷄腹中，天热浸兩小时，天冷浸

四小时，浸时可常用小匙舀起醬酒汁澆在鷄身上。

3． 網油用清水洗淨，平舖在清潔的木板上，置于陰涼处晾干，猪腿肉去皮和筋后，切成一寸長的細絲。京冬菜洗淨，去净花椒。

4． 炒勺放到旺火上，倒入植物油，燒到冒青烟时，倒入肉絲炒散，再放京冬菜同炒，接着倒入料酒(六分)、白糖(六分)、醬油(六分)、味之素，顛炒几下，速盛入碗中。

5． 鷄蛋去壳放入碗中，加入面粉、葱花(一錢二分)和团粉調成糊狀。接着把網油从木板上輕輕地掀起，再鋪平，將鷄蛋糊均匀地塗到網油上。然后把鷄取出，倒去腹內的滷汁，把炒好的肉絲、京冬菜由刀口处塡入鷄腹中，將鷄头摆在鷄翅下刀口处，鷄冠与鷄背成平綫，放到網油上包好。再用特制的鉄絲夾夾好(形与烤饅头夾同)，摆在鉄盤里，送入烘爐中烤(原用鉄叉叉住在炭爐上烤燒，現改用烤箱，能保持特色，火候也均匀)：先用微火烤約二十五分鐘，翻一个身，再烤三十分鐘，呈金黃色时，再翻一个身，用較大的火烤三十分鐘，外皮酥脆呈老黃色即取出(盤中油不用)。

6． 趁热用刀从鷄背划到鷄腹，剁下網油，鷄放到墩上剁下鷄头和兩翅，摆在瓷盤中，再割下鷄腿。同时在鷄身兩側划兩刀，剁下鷄脯和背部的皮、肉，倒去腹中的肉絲和京冬菜，剔去全部大骨不用。把背部的皮切成一寸半長，四分寬的条，腿肉与鷄脯肉分別剁成大塊，鋪在鷄头和翅膀的上面，然后再放鷄皮和肉絲、京冬菜，最后把猪網油放在鷄皮的上面即成。

(三) 特　点

此菜是选用当年肥嫩雄鷄，經过适当火候烘烤，佐料入骨，脂油外溢，外皮油光脆香，肉細膩嫩熟，鮮美适口，是

揚州名菜之一。

① 上海厨房業是一种專門承办筵席和包餐的行業，不对外零售。莫有才厨房擅長正宗揚菜，解放后即設店对外營業，合营后，又發展了不少新的品种。

五十、拌 魚 瓜

(一) 原 料

青魚中段	七兩半	精鹽	六分二厘
嫩芹菜	六兩三錢	料酒	六分二厘
鷄蛋	二只	味之素	一分三厘
熟猪油	七兩(耗九錢)	香油	二錢半
上清湯	三兩一錢	醬油	二錢半
熟火腿	三錢	团粉	一錢二分

(二) 制作方法

1. 取二斤半重的青魚中段約七兩半，去鱗和內臟洗淨，順脊骨剖成兩爿，剔除脊骨，切去魚肚，只用背脊厚肉（淨肉約五、六兩）。再皮朝下將兩塊切作四段(長約一寸五分)，当刀口切到魚皮时，不可切斷，即用左手將魚肉揿住，横刀刈去魚皮，再用手抓住魚皮刈下另一塊肉（皮不用）。洗淨后，將原有魚皮的一面朝下，片成五、六厘厚的薄片（片到露出細刺时，連肉帶刺片去不用），然后切成細絲。魚絲放入碗中加料酒拌匀，再放进攪和的鹽和蛋清，加团粉調和后滴香油（六分二厘）拌匀。

2. 芹菜摘去叶莖，取嫩心四兩，洗淨放入沸水鍋中稍燙即撈起，再用冷开水浸过，取出切成六分長的段（粗的先切細，再切段）放在盤中，加味之素（七厘）、香油（六分二厘）拌匀。醬油、味之素（六厘）、上湯（三錢）和香油（一錢二分六厘）一齐放在碗中調和待用，熟火腿切成一寸長、一分見方的細絲。

3. 炒勺放旺火上，加入猪油（七兩），燒到四成热时，將魚絲倒入，用筷子攪散，待油到八成热（約四分鐘），魚絲浮起，随即撈出用手勺輕輕地压一下。接着舀清湯（二兩八錢）澆在魚絲上，瀝干，倒在芹菜上面，再撒上火腿絲，把調好的醬油汁沿盤边淋入即成。

(三) 特　　点

此菜青脆鮮嫩，为佐酒好菜。

五一、虎皮鴿蛋

(一) 原　　料

鴿蛋	十二只	猪油	六錢三分
豆苗	一斤	葱	一錢六分
冬笋	三錢	姜	六分
水發冬菇	七分	大蒜	一分半
面粉	六錢	醬油	一錢三分
植物油	一斤	精鹽	一錢二分半
	（耗一兩七錢）	白糖	七錢半
清湯	一兩八錢	味之素	一分二厘
团粉	九分四厘	醋	一錢二分
香油	一錢九分		

(二) 制作方法

1. 鴿蛋輕放鍋中，加冷水燒开，移到微火上煮五分鐘（火不宜大以防破裂），撈出在冷水中浸透剝去外壳。

2. 豆苗摘去老根，取嫩头（三兩一錢）用水洗淨。冬笋切成一寸長、三分寬的薄片，冬菇用热水浸透，去根洗淨，片成与冬笋形狀相同的薄片。葱、姜去皮洗淨切末。大蒜斬碎成泥狀，放入碗中加香油、醋調成汁。团粉加清水(四錢)調匀待用。

3. 鍋放到旺火上，倒入植物油燒沸，把鴿蛋趁湿滾一層面粉，放入油鍋中炸（火力要大）。另一只鍋燒热放植物油四錢，倒入豆苗、冬笋和冬菇片同炒，隨即加鹽（六分二厘）、糖（一錢三分）顚炒兩下，炒熟（約十秒鐘）盛入盤中。原鍋仍放到旺火上，加入猪油燒热，放下葱蒜末炸黄，舀入清湯，放入鹽（六分三厘）、糖（六錢二分）、醬油、味之素，燒滾，用水团粉勾芡，再倒进調好的蒜汁起鍋。同时把炸黄的鴿蛋撈起，放在盛豆苗的盤內，將糖醋汁澆在上面即成。

（三）特　点

鴿蛋炸后外呈金黄色皺紋，如"虎皮"，趁热吃，外脆里嫩，酸甜可口。

五二、蝴蝶海参

（一）原　料

水發刺海参	一斤	熟猪油	一兩六錢
鷄蛋	二个	香葱	一錢九分
熟火腿	六錢三分	姜	一錢三分
熟嫩鷄肉(鷄脯或鷄腿) 一兩三錢		料酒	一錢九分
		味之素	二分半
嫩豆苗尖	十根	精鹽	一錢九分
猪脚爪(爪尖)	六兩三錢	团粉	三分
生鷄肉	五兩		

（二）制作方法

1. 水發海参用清水洗淨沙和杂物，平鋪在砧板上，皮朝上横放，斜刀片成一分厚的蝴蝶狀薄片，放进沸水鍋中，燒滾撈起。葱、姜去皮洗淨，葱切段，姜切四大片待用。鷄蛋加水煮十五分鐘，取出浸入冷水中剝去壳，順長剖成兩半，

去掉蛋黄，片成八厘厚的片。火腿片成一寸長、四分寬、六厘厚的片。熟嫩鷄肉片成一寸長、八厘厚的片。豆苗头洗淨。团粉加一兩清水調匀。

2． 猪爪用刀刮淨，鷄肉洗淨，用沸水汆三分鐘，撈起（去掉血水）放入砂鍋內，放入一斤六兩水，下葱（六分）、姜（六分）、料酒（六分），用大火燒开，撇去沫，移到微火上燉三小时，湯濃时撈出，各物另作他用，制成白湯（一斤一兩）。

3． 炒勺放到旺火上燒热，放入猪油燒一下，加入葱（一錢三分）、姜（六分）炸成金黄色撈起不用，放入海参片輕輕地翻动兩下，再放入料酒（一錢三分）、熟蛋白、火腿和鷄片；最后倒入白湯燒滾撇去沫，下精鹽、味之素同燒五分鐘，用水团粉勾芡后下豆苗燒兩开，到入湯盤內即成。

（三）特　点

此菜湯濃味鮮，片片海参如滿盤蝴蝶，入口滑潤似韌而嫩。

五三、清湯海底松

（一）原　料

陈海蜇头	六兩二錢	香葱	一錢三分
光鷄	二斤	姜	一錢三分
生火腿	二兩半	料酒	一錢三分
鷄蛋清	三只	精鹽	二錢八分
油菜	一斤	味之素	一分三厘

（二）制作方法

1． 海蜇头用冷水洗二次，放入沸水略燙即撈起，再用冷水洗二次，去淨泥沙，放入鍋中，加水一斤半，蓋好燒开，

移微火上煮十五分到二十分鐘，海蜇浮起，至酥爛如豆腐时取出浸入冷水中；未爛的續在微火上燜約十分鐘，到酥爛而不碎为止，取出后用冷水再洗一次即浸入水中。葱姜去皮洗淨，姜切成兩塊，葱切数段。

2．光鷄洗淨，先取腿肉五兩，斬碎成茸，放碗中加水一兩九錢調勻。火腿去毛洗淨，与鷄倒入沸水鍋中汆一下，撈起洗淨，放进砂鍋中，加水（二斤半）和料酒、葱、姜各六分二厘。上火燒开撇去沫，放到微火上燉二小时，取出火腿，切成一寸半長、五分寬的薄片待用。鷄再燉一小时取出不用，把湯鍋拿下使鷄湯（約二斤二兩）晾涼。

3．青菜取菜心，把頂端削成三角形，菜叶一端亦切兩刀成三角形，全長約二寸，洗淨放入沸水中煮透撈起，用冷水浸一下，再用冷鷄湯（二兩半）在微火上燒五分鐘撈出待用。蛋清盛入碗中加冷鷄湯（一兩九錢）、鹽（三分），用筷子攪散撇去沫，用碗上籠蒸約十分鐘成芙蓉蛋。

4．將冷鷄湯放在火上燒，撇去浮油后，下葱、姜、料酒各六分三厘、精鹽二錢半和斬碎的鷄肉，用勺子四面推攪，至湯燒至七成开鷄肉和湯分离时，即停止推动。到九成开时撇去浮沫，撈出鷄肉，用手勺压成塊，仍放入鍋中，移到微火上燉約半小时。

5．取海蜇头在沸水鍋中汆一下，随即撈起，把沸鷄湯（二兩半）从上面澆过（使海蜇入味）濾入湯鍋內不用。此时在燉好的鷄湯內加入味之素，用銅絲篩將湯过入大湯碗中，先放海蜇头，再放菜心、火腿片。然后用手勺把芙蓉蛋多次舀进碗中，成月牙形狀即成。

（三）特　点

此菜为湯菜，海蜇头在湯內形似松枝，襯以綠色青菜，

色调美观，味亦爽口，适于夏季吃用。

五四、蜜蜡蓮心

(一) 原　料

湘蓮	六兩三錢	桂花	二兩半
冰糖	五兩	石碱	九錢半
生猪油	一兩三錢		

(二) 制作方法

1. 选用当年湘蓮，放入鉢中加碱（六錢三分）和开水（約一斤），用竹帚攪刷四、五分鐘，泌去碱水，再下碱（三錢二分）和开水一斤，繼續用竹帚刷到湘蓮紅衣脫光为止。取出用清水洗淨，晾十五分鐘。然后用刀削去蓮嘴和底部，使露出蓮心，再用竹签由底部戳淨蓮心。

2. 湘蓮加水一斤放入鍋中，在旺火上燒开，撈出另換冷水燒滾，随即撈出用清水冲洗几次。生猪油洗淨待用。

3. 湘蓮与生猪油同放砂鍋中，加水六兩二錢在火上燒开，撇去沫蓋好，移微火上燉四十分鐘，蓮子已酥爛，放进桂花、冰糖，繼續在火上燉約四十分鐘。俟湯汁濃厚，去掉猪油渣，輕輕地盛入盤中即成。

(三) 特　点

湘蓮粒粒乳白，光亮如蜜蜡，清香甜糯，为甜点中珍品。

五五、美味醉鷄

（从五五至六三共九种根据上海甬江狀元樓①制作經驗整理）

(一) 原　料

母鷄	一只(毛重四斤)	桂皮	一錢二分
清水	八斤	茴香	一錢
紹兴酒	二兩半	姜(片)	一錢八分

精鹽	一兩八錢	葱(段)	二錢半
香糟	三兩		

(二) 制作方法

1. 嫩母鷄一只，以紹兴产隔年越鷄为最佳。宰后放淨血，用木桶一只盛滾水十斤，冷水二斤，手提鷄腿把鷄身放入水中，用棒把鷄推动翻身二次，再將鷄脚浸入水中約五分鐘，撈出先捋去鷄脚黄衣，后退毛洗淨。用刀在鷄脖子右边靠近鷄翅膀处开二寸長的口，取去气管、食道和鷄嗉，然后开膛，挖去內臟。然后用刀在鷄脚膝周圍一圈划断鷄皮，避免煮时鷄皮爆裂。再洗刷干淨。

2. 用大砂鍋盛开水四斤，將鷄放入，用旺火燒三分鐘，撈出用清水过淨。而后砂鍋中換入清水八斤，將鷄放入在旺火燒滾后，移微火上煨三十分鐘左右，鷄熟取出晾冷。

3. 另用大砂鍋盛桂皮、茴香、姜片、葱段、精鹽（六錢），將热鷄湯冲入，俟冷却后，加入香糟三兩調和，裝入布袋紮好吊起，下面放着砂鍋盛漏下的糟滷待用。

4. 將冷透的鷄斬去鷄爪和头尾，对剖二塊，再从肋骨处对分，分成腿部、胸部各兩塊总計四塊。用精鹽（一兩二錢）塗擦鷄肉，肉上洒以最好的紹兴酒，放置在有蓋的碗內一小时左右，然后取出浸入糟滷中三小时后，連鍋放入冰箱中待用。

5. 食时將鷄塊切成三寸長、二寸寬的塊，零碎鷄肉斬成小塊墊盆底。另將鷄塊斬二寸長、三分寬的小条，蓋在上面，澆上原糟滷即成。

(三) 特　　点

此菜在夏季供应，糟香扑鼻，肥嫩鮮潔。

---

① 甬江狀元楼是上海著名的宁波酒菜小吃舘，以專营海鮮宁菜見長。选料

認眞，对主要原料如青蟹、梅蛤、蟶子、杜鰻、彈肚等，都按特定产地認眞选購。在烹調方面也很考究，所制菜餚以重咸、鮮美著称。該店名厨师余迎祥有五十余年經驗，为同行所推崇。

五六、鍋燒河鰻

(一) 原　料

河鰻	一斤	醬油(深色)	七錢半
生網油	一兩八錢	白糖	六錢二分
蒜头(去皮拍碎)	三錢	味之素	二分半
姜片	一錢八分	熟猪油	六錢二分
葱結	二錢半	高湯	一斤半
料酒	六錢二分		

(二) 制作方法

1. 活河鰻用剪刀在胸鰭处和肛門处各剪一刀，剪断魚骨，皮肉相連，放血洗淨，放入溫水(滾水六成、冷水四成)中，抹去身上白色粘液。撈起，用竹筷二只，从头部剪口处插入卷动，將內臟卷在筷子上一齐拉出，再洗淨河鰻，斬去头尾，切成一寸半長的段。

2. 砂鍋底墊上竹箅子一只，把河鰻段竪直排列其上，鰻上鋪生網油，放入蒜头(剝皮拍碎)、葱結、姜片、料酒、高湯等，端于旺火上燒五分鐘。然后加盖移至微火上燜三十分鐘，撈出姜片、葱結，加入醬油、白糖、味之素，再加盖燜十五分鐘。此时湯汁已濃，鰻也酥爛，加猪油挪到旺火熬至稠濃即可裝盤。

(三) 特　点

鰻段色澤如發亮紫銅，肉味鮮嫩酥軟。

五七、苔菜拖黄魚

(一) 原　　料

大黄魚(毛貨)	一斤半	味之素	二分半
苔菜末	三錢	胡椒粉	一分
面粉	四兩四錢	五香粉	六厘
發酵粉	一錢四分四厘	葱	一錢二分
料酒	三錢	清水	五兩六錢
精鹽	三分	熟猪油	二斤(耗二兩)

(二) 制作方法

1. 鮮黄魚刮鱗去鰭，在肛門处割开少許，去鰓除內臟洗淨，沿頸鰭处斬去魚头，切去魚腹不用，从魚背脊骨处剖开，先劈去背脊骨，再劈去小骨。魚肉切成一寸半長、三分寬的小塊。葱切成一分長的葱花(六分)，連同胡椒粉、料酒、味之素、精鹽一起摻合拌匀待用。面粉、發酵粉、苔菜末和清水攪匀成面漿狀待用。

2. 用鉄鍋盛熟猪油二斤，在旺火上燒至五成熱时移到微火上。把魚塊分成三批，再分批用鉄筷逐塊夾着沾滿面漿放入油鍋中炸，炸到顏色綠中帶黄，撈起。三批都炸完后，撈在一起，再倒入油鍋中，移旺火上炸三分鐘撈出。另用鉄鍋在旺火上燒热，把炸好的魚塊撒以葱花(六分)、五香粉，放入鍋內，随即推动三次即成。

(三) 特　　点

此菜翠綠帶黄，香味濃馥，入口酥脆，最宜佐酒。

五八、黄魚参羹

(一) 原　　料

大黄魚肉(淨)	半斤	熟猪油	一兩

水發明玉參	半斤	味之素	一分九厘
鷄蛋	二只	胡椒粉	五厘
熟火腿末	六分	水团粉	一兩一錢
料酒	三錢一分	葱(打結)	一錢九分
精鹽	九分	高湯	一斤二兩半

(二) 制作方法

1. 选一斤半以上的鮮大黃魚（以农历四、五月时的最佳），刮鱗、除鰭、挖鰓、去內臟，洗淨，斬头切腹不用，剖开魚背，劈掉背脊骨，再劈去小骨洗淨。然后把魚肉和明玉参都切成一寸半寬、二分厚的小塊。

2. 用鍋加熟猪油四錢四分，燒到五成热时下葱結略爆，随即加入料酒和高湯，撈出葱結，放入黃魚塊和參塊，繼放胡椒粉，煮开，加入精鹽和味之素，再燒二分鐘，用水团粉勾芡，把鷄蛋打碎調和緩緩倒入，淋上熟猪油（五錢六分），用手勺攪动一下起鍋入碗，撒上熟火腿末即成。

(三) 特　点

此菜柔軟而鮮美，老年人特别喜欢食用。

五九、剝皮大烤

(一) 原　料

猪腿肉(去皮)	一斤	乳腐汁	一兩三錢
猪油	一兩二錢半	白糖	一錢九分
料酒	三錢一分	味之素	一分九厘
葱(結)	二錢	高湯	一斤半
姜(片)	一錢二分	水团粉	一兩

(二) 制作方法

1. 猪腿后臀去皮帶膘，淨用一斤。洗淨后切成一寸半長、一寸二分寬、二分厚的長形小塊。

2. 把鉄鍋放旺火上，倒入猪油(六錢五分)，燒热时將肉傾入，略炒一下，肉塊縮卷，洒入料酒，加高湯、葱結、姜片。随即用旺火燒五分鐘，然后加盖移到微火上燜四十五分鐘，取出姜片、葱結，加入乳腐汁、白糖、味之素。再加盖燜十分鐘，燜至肉爛移旺火上熬到稠濃时，加水团粉用手勺攪匀，淋入熟猪油(六錢)，翻一个身起鍋上盆即成。

(三) 特　点

此菜色似玫瑰，肥瘦适宜，味鮮肉爛。

六〇、網油包鵝肝

(一) 原　料

鵝肝	七兩半	猪油二斤(耗一兩二錢)	
網油	八兩八錢	味之素	一分九厘
干面粉	一兩半	五香粉	半分
料酒	二錢半	鷄蛋	一只
葱花	一錢九分	椒鹽五香粉①	一錢九分
精鹽	六分三厘		

(二) 制作方法

1. 檀香鵝肝去筋洗淨劈成薄片，再洗一次，放竹籃中攤开吹干（約二十分鐘）后，放在碗內。加葱花、精鹽、料酒、五香粉、味之素与鵝肝片拌和。

2. 揀选花網油，修去边緣，洗淨吹干，切成七寸半長、六寸半寬的三塊，攤平在案板上。每塊撒上干面粉（三錢），將鵝肝片平均分为三份，分别放在網油上，兩边各留出一寸二分，卷成長五寸、寬一寸半的長条，卷到边緣处时留五分寬一条边，塗上用蛋黃与干面粉(三錢)調和的糊粘住封口，成为鵝肝卷。

3. 將鵝肝卷放入籠格，在旺火上蒸十分鐘，用細竹扦在每只鵝肝卷上戳十余个洞，使鵝肝易熟。如網油未爛，再盖蒸十分鐘，取出鵝肝条，用干面粉(三錢)拌和。

4. 鉄鍋放入猪油二斤(实耗一兩二錢)，在旺火上燒溫，即放入鵝肝汆十分鐘。俟呈焦黃色，取出放砧墩上每条切成厚五分的斜片。裝盆时盆边放椒鹽、五香粉二錢即成。

(三) 特　　点

此菜干香扑鼻，內糯外脆，为佐酒良餚。

---

① 椒鹽五香粉：是用椒鹽与五香粉各半，入热鍋炒至焦黃即成。

六一、苔菜炸花生米

(一) 原　　料

花生米	半斤	香油	六錢二分半
苔菜①	一兩三錢	白糖	三錢
植物油	二斤(耗三錢)	味之素	二分半

(二) 制作方法

1. 把干花生米用开水泡十五分鐘后，剝去外衣風干(約二十小时)。

2. 鍋中盛植物油二斤，在旺火上燒至五成热，將花生放入炸五分鐘，呈金黃色，浮出油面，即用漏勺撈起，冷透待用。

3. 苔菜用手拍松，切成三寸長、二分寬的段。鉄鍋放旺火上燒热，把苔菜段、香油、味之素、白糖傾入鍋內炒，隨手用鉄筷撥动，待苔菜酥脆，放进花生，用筷再撥动半分鐘，要撥均匀，起鍋上盆即成。

(三) 特　　点

此菜色澤美观，食时松脆爽口，为下酒妙品。

---

① 苔菜：又名干苔、海苔，为翠綠細管狀植物，形似絲棉。产淺海岩石上，冬春采集晒干。浙江宁波附近海面所产最有名。

六二、炒 梅 蛤

(一) 原 料

梅蛤(鎮海产)	四兩	料酒	三錢
熟猪油	三錢二分	醬油	三錢
葱花	三分	胡椒面	少許
姜末	二分	精鹽	三錢

(二) 制作方法

1. 盆中放水五兩和精鹽調成咸水，將梅蛤放入浸一小时左右，浸到梅蛤的触鬚伸至壳外吐出泥后，撈出换水洗淨，置于盤中瀝去水，把葱花、姜末撒在梅蛤上面待用。

2. 炒勺放在旺火上，倒入熟猪油，燒到五成热时，放入梅蛤炒，随即加料酒、醬油，用手勺把梅蛤撥平使厚薄整匀，同时不停地晃轉勺，使容易炒透；但不可用手勺攪翻或顛勺，否則梅蛤壳肉脫离。炒約一分鐘左右，見梅蛤壳泛淡紅並張开壳，表示已熟，随即离火。先把湯汁泌在小碗中稍經沉淀去掉泥沙，把梅蛤裝在盤中，再澆上湯汁，撒上胡椒粉即成。

(三) 特 点

梅蛤产于宁波鎮海、龙山一帶，在黄梅季节最为肥嫩，故称梅蛤。又因其形狀似瓜子，又名“海瓜子”。

梅蛤經烹熟后，有青紅兩种顏色，口味鮮嫩肥美，佐酒最宜。

六三、紅燒冰糖甲魚

(一) 原　　料

甲魚①	毛重二斤	姜(片)	二錢
猪油	一兩八錢七分	冰糖	一兩二錢
清水	一斤半	深色醬油	六錢三分
板油(切丁)	六錢二分	醋	四錢四分
料酒	六錢二分	水团粉	一兩二錢半
葱(結)	二錢半		

(二) 制作方法

1. 选二斤左右的活甲魚，肚朝上仰放在砧墩上，等魚头伸出想翻身时，急用左手抓住甲魚头頸，拉紧，右手用刀沿壳連头帶頸一齐割下(头頸不用)。血放淨后，用开水（嫩甲魚要掺些冷水）泡三分鐘，用洗帚刷白背部，再用小刀刮白裙边，剥去四脚白衣。然后洗淨，斬去脚爪和尾巴，再把甲魚仰放，在腹部正中对半斬开，割去背脊骨，挖去內臟，用清水洗淨血污。再把兩半各斬成四塊，共計八塊。鍋內放冷水三斤，用旺火燒开，倒入甲魚塊煮三分鐘后撈起，在清水中漂洗，去淨腥味，並用手挖去四腿附着的黃油。

2. 鍋中加猪油(一兩)燒溫，放入甲魚塊，略加煸翻，随即將料酒、葱結、姜片、板油丁、清水等放入，急火燒开，随即盖鍋移至微火上燜約三十分鐘后，撈去葱姜；再加醬油、冰糖，盖好再燜二十分鐘左右，燒酥即移在旺火上，放入醋和水团粉，用手勺拌攪一下，淋入猪油(八錢七分)，略燒即起鍋。然后以鉄筷將甲魚塊背朝上一塊塊地裝入碗內，澆上濃汁即成。

(三) 特　　点

此菜汁稠味厚，甜中帶鮮，且有香气。

① 甲魚又名水魚、鱉等，背壳呈橢圓形，所以又称为圓菜。产于淡水中，背有硬壳，無鱗，肉多味厚，功能滋补。江水产黄背白肚，內河产烏背白肚，河产比江产肥嫩。雄者尾長裙寬，質量远胜雌者。

甲魚以农历二、三月份菜花季节和八月份桂花开时最是肥美。甲魚最怕蚊子叮，叮后易死，死即有毒，不能食用。

六四、白汁老黃扒翅

（从六四至六八共五种根据上海鴻运楼①制作經驗整理）

（一）原　料

老黃魚翅（干貨）	一斤	葱段	一錢（二段）
壯大母鷄一只（約四斤）		精鹽	六分三厘
金华南腿	半斤（一塊）	味之素	一錢
熟猪油	一兩半	水团粉	一兩二錢半
料酒	三錢二分	鷄油	一兩

（二）制作方法

1. 老黃翅發料时，剪去翅上毛薄边（因为有極細沙，去不淨），在鍋中加三十斤清水，用旺火燒到五成热，放入黃翅燒开，再移微火燜燒一个半小时。然后撈出放木桶中，用开水三十斤、冷水十斤調和倒入，盖好盖，泡二十小时。至黃翅上面沙粒脹到浮起，即撈在案板上，用小刀輕輕刮去沙，洗淨后，剔去翅根硬骨和黑色腐肉，再洗兩次，放入竹絲籃中。連籃放鍋中，換清水二十斤，魚翅上盖竹箅一只，压水鉢一个，防止水沸出。在旺火上燒开后，移微火上燜六小时半，拿去水鉢和竹箅取出籃內魚翅輕輕放进冷水盆中，剔除硬骨和黑色腐肉，再洗二次。然后用刀剖成兩大塊，再裝籃放在清水桶脹發十二小时，使腥味漂淨（夏季水中加冰十斤以防变質）。清洗后，連同竹籃再用清水二十斤用竹箅和鉢盖压好，用旺火燒开，取出使吐出冷水腥味，再用冷水

浸一个半小时，捞在小竹籃中瀝去水。这样，黄翅經过三次燒开、燜透、浸漂，才能去淨腥味（注意最后不宜多浸，多浸要發硬不糯）。

2. 將壯大母鷄和金华火腿放入大炒勺中，加清水五斤，用旺火燒开，再煮三分鐘左右，捞入冷水中洗淨。然后放在大砂鍋內加清水六斤，盖好燒开，挪到微火上燜燒三小时，燉成清澄的濃湯，把母鷄、火腿取出另作他用。

3. 炒勺放在旺火上，加入熟猪油（一兩二錢）和葱段二根，燉到葱微黄、出香味时，加入料酒、濃湯（一斤二兩半），随即捞去葱段。此时把魚翅放入开水鍋中汆一下，瀝去水，亦放在炒勺內，接着加入精鹽，燒开后，再加味之素，端到微火上燒三分鐘，把湯汁燴去一半，再拿到旺火上，淋下水团粉挂芡，加熟猪油（三錢）輕輕晃动炒勺，随即倒入大長盆中，淋上鷄油即成。

(三) 特　点

此菜是高級筵席的珍品，翅形完整，与濃湯調和宛如玉塊，襯以蜡黄鷄油，色澤宜人，翅糯湯鮮味美，極为可口。

---

① 鴻运楼是上海宁波菜館中历史最久的著名老店，开設迄今已有一百余年，最初專营宁波小吃，以烹制海鮮最为有名，且兼售宁波花色早点。初时店堂有紅漆欄杆，故又称为"紅欄杆小吃店"。約于五十年前，翻造新屋扩大規模后，漸改以經营高級筵席为主。

六五、紅燒魚唇

(一) 原　料

鯊魚头	三斤	香葱	九分
熟猪油	一兩九錢	醬油	九錢
料酒	三錢一分	醬色	二分半
白糖	三分二厘	味之素	九分

水团粉　　　　九錢半　　　　清湯　　　　　　一斤

(二) 制作方法

1. 鯊魚头骨多，性干硬，沙粒細，魚唇嫩如脂肪，不宜燒热，宜將魚头投入溫水（需用三十斤开水，十斤冷水摻和)木桶中，加盖，浸泡二十小时，見魚头軟透，沙粒离肉，即撈出放入另一溫水木盆中(放开水五斤冷水十五斤)，用絲瓜絡擦去上面沙粒(因为嫩不能用刀刮沙)，洗淨裝入竹絲籃內。

2. 鍋中放冷水二十五斤，放入魚头籃，籃上盖一只竹箅，压一只貯滿水的缽(防止水沸泛碎魚唇)，盖好鍋盖。用旺火燒开后，即改用微火燒燜二小时半，將魚唇燜酥爛，並呈現淡黃色时，取出放到冷水盆中(注意勿碰碎)，細心剔除硬骨，随剔好随丟入清水桶中(夏天水中須加冰五斤)。剔好后，漂浸二小时，去腥味备用。約淨剩魚唇一斤。

3. 食前撈出，切成長一寸、寬八分的長方塊，用开水煮二分鐘，煮出体內冷水和腥味，撈出备用。

4. 炒勺置旺火上燒热，倒入熟猪油（一兩半）及香葱，炒約五秒鐘，炒到油有炸声、葱近黃而有香味，即加料酒、清湯，撈去葱不用。紧接着放入醬油、白糖、醬色，用手勺攪和一下，倒入魚唇，待湯开后，端上小火㸆二分鐘，㸆到湯汁仅剩余一半时，再端上旺火，放入味之素，用水团粉勾芡，淋入熟猪油(三錢七分)，推攪几下，見湯面泛出光亮即成。

(三) 特　　点

此菜色澤美观，糯軟異常，湯汁濃厚，味美不亞魚翅，是珍貴名菜之一。

六六、紅燒鱉裙

(一) 原　料

鱉裙(干貨)	三斤	白糖	三錢一分
熟猪油	一兩九錢	味之素	九分
料酒	三錢一分	湿团粉	九錢四分
清湯	一斤		(干团粉五錢加水)
醬油	三錢一分	葱	一錢八分(二根)

(二) 制作方法

1．大鉄鍋放入水二十五斤和鱉裙，在旺火上燒开，再改小火燒燜二小时后取出，置溫水（用五斤开水、十斤冷水摻和）中，去殼。用大鍋另換水二十五斤，將处理好的鱉裙裝竹籃放入，籃上压一只“竹篇盖”，盖上压一只盛滿水的缽。用旺火燒开后，改用微火燜四小时(嫩裙可燜三小时)，取去缽和竹篇，拎出鱉裙輕輕倒入溫水中，用手指摳去裙边上面的黑膜，再在水中漂二小时，即可取出，切成一寸長、八分寬的長方塊待用(通过脹發，淨肉剩一斤三兩)。

2．將炒勺放在旺火上，倒入熟猪油(九錢三分)及葱，燒至五成热，葱不焦而噴出香味时，加入料酒、清湯，随即把葱撈去不用。將鱉裙用开水燙去腥味，放入清湯勺中，再加醬油、白糖燒开，端上小火煿三分鐘，挪到旺火上，加入味之素，用湿团粉勾芡攪匀，最后澆上熟猪油(九錢四分)即成。

(三) 特　点

此菜为淡紫醬色，光滑透明，入口軟糯，味道鮮美。

六七、清燉出骨甲魚

(一) 原　料

甲魚	二斤半	姜片	一錢八分
熟火腿肉	一兩八錢七分	精鹽	六錢二分
水發冬菇	六錢二分	鷄湯	五兩
生猪油	九錢四分	料酒	三錢一分
葱結(二根)	一錢八分	味之素	六分

(二) 制作方法

1. 將活甲魚仰放菜墩上（肚朝上），待甲魚伸头翻身时，急用手指捏住甲魚头頸，拉出，用刀齐壳边割下。排淨血后，放在开水（五斤）桶內燙五分鐘，取出用刀先將背部輕輕刮白，再用拇指摳去裙边上的黑膜，露出白色肉为止，並剝尽四脚上白衣。用水洗淨后，斬去四爪和尾，再仰放菜墩上斬开肚壳，取出內臟，洗淨待用。

2. 鍋內放入水五斤，將处理后的甲魚放入，在微火上燒半小时左右，撈出。先剝去四腿中的黃油，然后在溫水內用手先剝去背壳，再剝去腹部盾牌骨，剔出前后四腿的粗硬骨，最后剔出四肢的細骨，用水洗淨。

圖 17 出骨甲魚切法

3. 把洗淨的出骨甲魚斬成六塊，如圖17。生猪油切成丁。熟火腿切成六薄片。水發冬菇切片待用。

4. 取帶蓋瓷圓盅一只，把切配好的出骨甲魚照原样排列裝入盅內，並把火腿、冬菇片、生猪油丁、料酒、精鹽、鷄湯、葱結、姜片一齐放入圓盅內，蓋好蓋，放在籠內用旺火蒸一小时左右即酥爛，去蓋撈去葱姜，加入味之素即成。

(三) 特　点

此菜是著名湯菜。色澤鮮艳，湯清味濃，魚肉香糯酥爛，营养丰富。

六八、口蘑扒广肚

(一) 原　料

水發广肚①	十二兩	精鹽	一錢
水發蘑菇	六錢二分	香葱	一錢
熟猪油(分二次用)	一兩	水团粉	九錢四分
料酒	三錢二分	味之素	六分
清湯	一斤		

(二) 制作方法

1. 把水發广肚切成一寸半長，七分寬的長方形条。水發口蘑片成薄片。

2. 將炒勺放在旺火上，倒入熟猪油五錢和香葱，燒到五成热时，洒入料酒，加清湯，撈去葱不用。同时把切好的广肚在另外开水勺中用旺火燒二分鐘撈出，与口蘑片一起倒入清湯勺內，放入精鹽，燒开后，端到微火靠二分鐘，再挪到旺火上，加味之素后用水团粉勾芡，攪匀，澆上熟猪油五錢晃动兩下即成。

(三) 特　点

此菜潔白如玉，汁濃而清，入口軟糯，味極醇厚，营养丰富。

---

① 水發广肚：广肚原名"毛常魚肚"，是毛常魚之鰾，盛产于浙江海洋中，因在广州盛銷，習称广肚。每斤干肚可發五斤湿广肚。干肚發法：干肚浸二十四小时后，放入鍋中加水（广肚一斤用水二十斤），用旺火燒开，再煮五分鐘，撈出用水漂冷，再浸二十四小时。鍋中換干淨水，再燒煮五分鐘，再漂冷。如此反复經过四次浸、燒、漂、洗，共經过八十个鐘点，燒开三次，每次煮五分鐘，始發好（在夏天最后一次浸水要加冰五斤）。

六九、素 燒 鴨

（从六九至七八共十种根据上海功德林①制作經驗整理）

(一) 原　料

豆腐衣	二兩半（約三十多張）	姜末	一錢
醬油	二錢半	植物油	三斤（耗一兩六錢）
白糖	三分	鮮湯（冬菇湯或蘑菇湯）	五兩
五香面	半分		
味之素	一分		

(二) 制作方法

1. 先將鮮湯放入鉄鍋中，用旺火煮开，倒入醬油、白糖、五香面、味之素和姜末，待湯再沸滚，端离火口，稍凉。另取大鉄盤一只，取豆腐衣（杭州四乡豆腐衣）兩張，並排鋪在盤中，接头处互相叠压，成为一大張，用手蘸着鮮湯洒上，再淋上少許植物油。然后再鋪上兩張豆腐衣，和前面一样洒上鮮湯，淋少許植物油。如此把全部豆腐衣鋪完为止（共淋上植物油一兩），成为一叠，把兩端較薄的边沿摺向中央，把湯汁一同包入，卷成一尺二寸長，直徑一寸二分的長圓条。

2. 把包好的豆腐衣卷放入籠屜（籠屜內不墊布），用旺火蒸二分鐘。蒸时水先燒滚，再上籠，火要急，中間不能揭开盖，也不能蒸得过久，以免豆腐衣發硬。

3. 蒸好以后取出，待冷透再投入七成热的油鍋中炸二十秒鐘，即可撈出，切成三分厚的塊，裝入盤內即成。

(三) 特　点

此菜宛如葷菜的燒鴨，食之脆嫩鮮美。

① 功德林原是上海佛教界人士創設的，为历史較久的素菜筵席館。該店自1921年从揚州寺院延聘烹調能手，精制各色素菜，名傳远近，嗣后又續聘上海素菜名厨师萬兆源、姚志珩等，对所用主要原料豆腐衣，則按質量优等的杭州四乡豆腐衣制法，設爐自制，并以素菜花色代之以葷菜品种，如“醋溜黃魚”、“炒素蝦仁”、“炒素蟹粉”等，無不維妙維肖，进一步發展了素菜原有風味和特色，深为广大消費者所欢迎。

七〇、醋溜素黃魚

(一) 原　料

熟馬鈴薯(去皮)	五兩六錢	精鹽	三分七厘
		醬油	八錢
水發冬菇絲	六錢二分	白糖	七錢半
豆腐干絲	六錢二分	米醋	一錢二分
熟笋絲	六錢二分	味之素	二分
豆腐衣	一張	姜末	六厘
豆腐干	三分之一片	湿团粉	二錢半
青椒	六錢二分	植物油	二斤
水發木耳	三錢		（耗一兩六錢六分）
卷心菜	六錢二分	香油	一錢八分
水發大冬菇	一只	面糊漿	少許

(二) 制作方法

1．用絞肉机把熟馬鈴薯絞成泥，放在鉢中（或大的鋼精盤內），加味之素（一分）和精鹽拌匀。豆腐干絲、笋絲和水發冬菇絲放入炒勺內，用七成热的植物油（四錢四分）加醬油（四錢四分）、水（六錢二分）和味之素（一分）炒一下作为假魚肉。水發冬菇切成魚腮形，另切一小塊水發冬菇作为假魚眼睛，把豆腐干片切成魚尾形。青椒切絲，水發木耳和卷心菜都切成三分見方的小塊。

2．取整張豆腐衣（豆腐衣如硬，可用水噴軟）平放在

案板上，用刀修去硬边，在中間部位塗放一層馬鈴薯泥捏成魚形。在魚头的中央，按一小塊冬菇貼着豆腐衣作为魚的眼睛，在薯泥上面放笋絲、豆腐干絲和水發冬菇絲，再把其余的薯泥塗滿假魚身，封沒四周，使渾圓如魚身，在豆腐衣的边沿塗上一些面糊，把魚裹住。將魚翻一个身，用刀尖在近假魚腮处截一个小洞，把冬菇背面朝上按入。用手指在假魚头的尖端按一下，凹进成为假魚的嘴，尾部用刀横片一口（約半寸），塞入用豆腐干切成的魚尾。在塞入的縫口塗上一些面糊，不使炸时裂开。

3. 大油鍋放入植物油二斤，用旺火燒到八成热，把假黃魚沿着鍋边放入炸，若火太旺，可以端到微火眼，保持油八成热的溫度（炸魚时需用旺火，但不宜过旺或过微，火过旺則外焦里不热，火过微則假魚肉軟綿無力，不酥脆，顏色也不美观）。待魚的二面均已炸得發黃、發脆，里面的薯泥已炸热、炸酥，即撈入盤中。

4. 黃魚炸好之后，随即把植物油(六錢)放进炒勺中，用旺火燒热，先將青椒、卷心菜和木耳放入煸炒一会兒，再加姜末、醬油（三錢六分）、白糖和水（二兩半），临起鍋时，加醋，用湿团粉勾芡，用小勺攪一下，淋上香油。同时順手用小勺在炸脆的魚皮上敲破二、三处，倒上配料，澆入滷汁即成。

(三) 特　点

此菜盛在盤內，粗看好像真魚，吃起来酥軟可口。

七一、炒素虾仁

(一) 原　料

馬鈴薯	一斤	味之素	二分半

熟胡蘿蔔(紅顏色，去皮)	三錢	料酒	一錢二分
		干团粉	一兩一錢
水發冬菇	六錢二分	鮮湯(笋湯)	二兩半
鮮青豆(或罐头青豆)	三錢	植物油	二斤（約耗二兩二錢）
精鹽	二錢一分		

(二) 制作方法

1. 馬鈴薯削去皮，洗淨，切成長七分，厚、寬各四分的長丁条，入冷水鍋中以旺火煮至六成熟时（手指捏上已發軟），放入精鹽（一錢三分八厘），再煮至七成熟即撈入小淘籮（即淘米籮）中，撒上干团粉九錢半，把小淘籮晃动顛簸，使馬鈴薯沾匀团粉。把熟胡蘿蔔及水發冬菇切成六分見方小丁（帶圓角形），同青豆一並放在碗中。团粉（一錢半）加水(二錢)調匀。

2. 鍋內放植物油二斤，置旺火上燒，油至六成热时用漏勺把拌匀团粉的馬鈴薯丁放入炸，随即用漏勺攪翻二、三下，至馬鈴薯丁呈白玉色如蝦仁狀，仍用漏勺撈起，放油鉢上，瀝去油。

3. 与炸馬鈴薯丁的同时，在另一爐口上，用炒勺一只，放入植物油六錢，油至七成热、微冒青烟时，先將冬菇和胡蘿卜丁下鍋，端起炒勺顛兩下，使菜在勺內翻二、三个身，再加料酒、鹽（七分半）和鮮湯。待湯开后，再放入青豆、味之素，用水团粉勾薄芡，迅速將才方炸好的素蝦仁倒入炒勺內，顛翻兩下即成。

(三) 特　点

此菜色彩美观，形似蝦仁，入口松軟而不沾嘴。

七二、熘素明虾

(一) 原　料

馬鈴薯	四兩四錢	醬油	五錢
胡蘿卜(紅色)	二兩半	白糖	六錢二分半
熟笋肉	一兩三錢	料酒	一錢三分
水發木耳	三錢二分	醋	三錢一分
卷心菜	六錢二分半	干团粉	一錢二分半
青椒	一只(三錢)	鮮湯(笋湯或冬菇湯)	二兩半
豆腐衣	一張半		
苹果	二兩	植物油	二斤 (約耗一兩六錢)
精鹽	四分三厘		
味之素	一分九厘	面糊	少許

(二) 制作方法

1. 馬鈴薯洗淨，放入籠屜內，用旺火蒸約三刻鐘即熟，剝去皮，放入絞肉机內絞成薯泥。胡蘿卜洗淨，刨去皮、切去兩端，放入开水鍋中煮半小时，熟后，用刨子（帶眼的鉄皮擦）刨成絲，切末，剁成泥，和馬薯鈴泥一同放入大碗內，加精鹽和味之素拌勻成餡。把熟笋肉切成一寸三分長、二分厚、八分寬的長塊，用刀尖順長划八、九刀成細長絲，但只划至另一端三分長的地方，再切成厚、寬各二分的小長条，作为蝦鬚形如圖18。把苹果肉切成長七分、厚寬各一分半的小条，作为蝦肉。水發木耳、卷心菜、青椒洗淨去梗莖切成粗絲。豆腐衣切去硬边（即豆腐衣边沿一条圓莖），切成三寸見方的大塊（若豆腐衣硬脆，可以噴上些水）。干团粉加水二錢，調为湿团粉，再取小碗一只，將醬油、白糖、料酒、湿团粉和鮮湯一併倒入碗內調勻。

2. 把豆腐衣大塊平放在左手上，中間涂上薯泥（約三

錢二分重），一端放蝦鬚露出一半在外，中間放苹果菜小条（不必紧接住鬚，以便把蝦曲折），然后把豆腐衣裹住蝦身扭紧二端，縫口处略涂面糊，使弯曲成明虾形（如圖19）。按同样方法共做二十只待炸。

3．大油鍋放入植物油二斤，放在旺火上燒到油略冒烟时，把素明蝦逐个入鍋，用漏勺撥动，翻兩个身，約炸十五秒鐘至豆腐衣炸呈金黃色，餡熟即撈起。

4．取炒勺一只放旺火上，加植物油六錢，油热时放入水發木耳、卷心菜絲和青椒絲同炒。炒时一面顛翻炒勺，同时用手勺攪动。随即將已調匀的調料倒入炒勺內，炒稠成糖醋滷汁，立即把炸好的素明蝦倒入汁內，顛翻二下，抱紧滷汁起鍋即成。

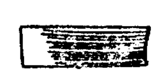




圖 18　蝦須形

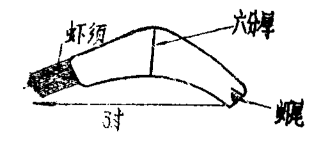


圖 19　素明蝦

(三) 特　点

此菜与明蝦酷似，色火紅，肉酥皮香脆，味帶酸甜。

七三、炒素蟹粉

(一) 原　料

熟馬鈴薯	三兩八錢	鷄蛋	二只
熟胡蘿蔔（紅色）	一兩八錢	植物油	二兩八錢
		料酒	一錢三分
生笋肉	一兩三錢	精鹽	九分四厘

水發冬菇絲	六厘	醋	一錢二分
味之素	三分	时令蔬菜(如鷄毛菜、豆苗、	
姜末	一分二厘	菠菜、米莧等均可)	少許

(二) 制作方法

1. 用絞肉机把熟馬鈴薯絞成泥。胡蘿蔔去皮，煮熟后切成小丁再斬碎为泥，然后用粗白布包裹挤去水分，放入缽內。鷄蛋去壳調勻，倒入姜末，用筷攪勻（天热时最好放在冰箱中，以防变質）。

2. 在旺火上放炒勺一只，倒入植物油二兩二錢，油八成热（冒烟）时，即將馬鈴薯泥放入炒勺內炒。炒时用手勺不断地攪动和翻拌，二分鐘后，加进植物油三錢，再炒一分鐘，放入精鹽、料酒、味之素，再攪二下。随后加植物油三錢、醋和时令青菜拌勻即可起鍋。

(三) 特　点

此菜顏色有紅有黃，像蟹粉一般，吃时旣酥又韌，口味極好。

七四、炒素腰花

(一) 原　料

水發蘑菇(去莖) 三兩八錢		醬油	三分
		味之素	三分
熟胡蘿蔔(去皮) 一兩三錢		干团粉	二錢三分
		鮮湯	二兩半
鮮青豆	三錢	植物油二斤(耗二兩半)	
鷄蛋清	二只	精鹽	一錢

(二) 制作方法

1. 干团粉一錢加水一錢調勻，將胡蘿蔔順長每隔二、

三分用刀挖空一条，然后切滚刀塊（即帶有花紋的七分長的胡蘿蔔塊）。水發蘑菇在光滑的一面，用推刀每隔一分寬划一刀，划破菇皮，不要切断，再在已划出的刀縫交叉着用斜刀片成二分寬的薄片，形似腰花；把蘑菇片放入碗中，加精鹽（六分二厘半）、味之素（一分）、鷄蛋清和干团粉（一錢三分），一同調拌均匀。

2. 把油鍋放在旺火上，加二斤植物油，待油燒到六成热时，用筷子將蘑菇片一片片分散撥入油鍋中炸，不使粘住在一起，用漏勺翻轉兩个身，即撈出瀝去油（約耗油一兩二錢半）。

3. 另取炒勺一只，放在旺火上，勺热时倒入植物油(一兩二錢半)，放进胡蘿蔔塊顛炒二下，加醬油、精鹽(三分七厘半)、味之素(二分)和鮮湯。至湯燒开时，倒入青豆，再燒开用湿团粉（一錢三分）勾芡，随即將炸好的"腰花"倒入勺內，連續顛翻兩个身，即可起鍋。

(三) 特 点

此菜形狀与腰花相似，配料彩色鮮艳，蘑菇肉嫩帶清香，味甚可口。

七五、素 火 腿

(一) 原 料

豆腐衣	二兩二錢	醬色	一分
醬油	二錢半	五香面	六厘
香油	七分半	鮮湯(浸冬菇的湯)	二兩半
白糖	四分四厘		
味之素	一分		

(二) 制作方法

1. 把冬菇湯入鍋用旺火燒开，再倒入醬油、香油、白

糖、五香面、味之素和醬色，至湯再开时，即端離火口，放入已撕成碎片的豆腐衣，用筷攪拌。待湯稍涼，可用手揉搓豆腐衣，使吸干湯汁后，倒在一尺見方的粗白布上，用力卷紧，兩端摺起，包成直徑一寸半的圓棍条。再用細麻繩捆紮，每隔三分寬即紮縛一道，先紮一端，順次捆牢整条，紮得越紧越好。

2. 把紮紧的素火腿上籠屜用旺火蒸（屜底不放布塊，以免影响热气蒸透內部），籠盖上用物压住，蒸三小时，原包取出，置于風涼处冷透，再除去包布（热时解开素火腿容易散开）。吃时先將素火腿順長对切开，再切成一分不到的薄片。

(三) 特　　点

素火腿呈深栗色，形象逼眞，口味咸香，豆腐衣絲細而韌。

七六、素　肉　松

(一) 原　　料

荳制飯棄①(約五張)	一兩二錢	味之素	一分八厘
		姜末	一分二厘
精鹽	三分	植物油	二斤
白糖	四分		(約耗二兩半)

(二) 制作方法

1. 將荳制飯棄疊在一起，摺卷成扁圓形長条，用刀切成極細如髮絲的絲，抖松，放入大盤中。

2. 將油鍋放在旺火上，放入植物油，待油至七成热略起烟时，將油鍋端離火口，迅速用手把荳制飯棄細絲散入油鍋內，立即用漏勺撥翻一次（使荳制飯棄全部被油炸着）。

随即撈出，瀝去油，放入盤內（荳制飯粢絲从入鍋到撈出仅十五秒鐘），用手或筷撥松，拌入精鹽、白糖、味之素和姜末即成。

(三) 特　点

此菜顏色淡黃，荳制飯粢絲薄如紙，加上油炸，異常酥脆，入口即化，味很鮮香。

① 荳制飯粢：飯粢是上海方言，与鍋巴的意思相似。荳制飯粢是把黃豆磨成漿，在热鍋中攤成薄張。

七七、烤　　麩

(一) 原　料

熟面筋	一斤	姜塊	六分三厘
醬油	九錢四分	茴香	二分半
白糖	六錢二分	桂皮	三分
味之素	二分八厘	鮮湯(冬菇湯)	三斤
干醬色	一錢半	植物油二斤(約耗三兩)	

(二) 制作方法

1. 熟面筋順着紋撕成半寸寬、一寸半長的小長条（撕时不要把面筋捏紧，否則油炸不脆、炸不透，汁滷也不能浸入），用清水洗过，压干水分，越干越好。

2. 鍋內放植物油二斤，用旺火燒到八、九成热（冒烟）时，放入熟面筋塊，炸四分鐘后，油溫已漸漸上升，把油鍋端到微火上，繼續炸六分鐘，面筋已被炸得發黃、發脆，即用漏勺撈起瀝去油。

3. 取炒鍋一只，倒入醬油、白糖、茴香、桂皮、姜塊（用刀拍松）、干醬色、味之素，澆入冬菇湯。然后把炸过的面筋放入，用旺火燒开，加上盖，端到微火上燜煮（燜煮

时不必攪动），二十分鐘后，揭去盖用小勺攪翻面筋，把汁滷收干即成烤麸。

（三）特　点

烤麸呈栗壳色，略帶金黄，香味濃醇，吃时軟糯，下酒佐膳均宜。

七八、清燉鳳尾笋湯

（一）原　料

鳳尾笋干①	三兩八錢	姜片	一錢
精鹽	九分四厘	植物油	一兩
料酒(高粱酒)一錢三分			

（二）制作方法

鳳尾笋干剝去笋衣，留着笋尖端的嫩叶，斬取笋尖以下三寸左右的一段笋肉，放入溫水内浸洗五分鐘，用冷水过淨。然后放入砂鍋内，加水(二斤半)、姜片、精鹽、料酒及植物油，蓋紧鍋蓋，先放在旺火上燒，待湯开再移到微火上燜燉二小时，見笋已脹大發嫩，呈肉色即成。

（三）特　点

此菜是湯菜，为每年八月当令时菜。鳳尾笋鮮嫩而帶清香，湯面浮油較重，但油而不膩，湯色如白玉，笋形如鳳尾，其味甚美，为素席中名菜之一。

---

① 鳳尾笋干是浙江省紹兴县湯浦土特产，鮮味与一般笋不同。

七九、炒素鱔糊

（从七九至八二共四种根据上海春風松月樓制作經驗整理）

（一）原　料

水發香菇	五兩	干团粉	一兩

熟冬笋絲	一兩半	香油	三錢一分
醬油	六錢二分	味之素	一分二厘
白糖	一錢六分	植物油	二斤
鮮笋湯	五兩		（約耗一兩六錢）

(二) 制作方法

1. 选用肉头厚、完整不碎、大如杯口的水發香菇，剪去梗莖，用水冲洗淨沙泥，然后用剪刀盤剪成二分寬的細長条，再剪成三寸長的段，放入盆中，泌去水分，加进干团粉六錢三分拌匀。取干团粉三錢七分加水一倍調匀。

2. 鍋內放植物油二斤，置于旺火上，燒至油面略有青烟，即抓二分之一的香菇絲陆續散入油鍋中炸，用漏勺翻兩个身即撈出。待油溫升到七成热，再將剩余的一半香菇絲散入油鍋中炸，照样翻兩个身后撈出。

3. 取炒勺一只放旺火上，加植物油三錢半，至油热时，將笋絲放入，顛翻三、四下，加醬油、白糖、鮮湯，再放入已炸好的香菇絲，繼續用旺火煮沸，随即端到微火上燜約三分鐘，見湯汁稠濃，仍端上旺火，加味之素，用湿团粉勾芡后，倒入盆中，在素鱔糊的中間用手勺按一个小洞，澆上預先澆热的香油即成。

(三) 特　　点

此菜鱔形逼真，香茹絲香嫩無渣，适宜老年人佐飡。

① 春風松月楼开設上海城隍庙內已有四十五年，为著名高級素菜面館，抗日时期另設北号于湖北路同享盛名。

八〇、炒　二　冬

(一) 原　　料

水發冬菇	三兩八錢	湿菱粉	一錢二分半
熟冬笋肉	一兩九錢	香油	一錢二分半

醬油	六錢三分	鮮湯(冬菇湯)①	三兩八錢
白糖	一錢三分		
味之素	一分三厘	植物油	七錢半

(二) 制作方法

1. 水發冬菇（选用較厚、大小如金錢的）用冷水过淨，瀝去水。熟笋肉切成八分長、四分寬的滾刀塊。

2. 炒勺放在旺火上，倒入植物油，待油起青烟时，把冬菇及笋塊倒入，端起炒勺把菜顛翻三、四个身；再放进醬油和白糖，再顛翻一个身，加冬菇湯，燒开后二分鐘左右，加味之素，用湿团粉勾芡，最后淋上香油，即可起鍋。

注意事項：炒冬菇必須用旺火，油七成热时，即下鍋，顛翻二、三下即好。如炒的时間过長，則冬菇顏色暗淡。

(三) 特　点

冬菇呈紫醬色，渾圓如金錢，与乳白色滷汁相映，黑白分明，笋塊如象牙，味鮮質嫩，为名素菜之一。

---

① 鮮湯用水發冬菇的原湯，瀝去脚渣（每十斤冬菇湯加醬油一斤），用旺火煮开，一开隨即撇去泡沫，湯再开挪到小火燜十分鐘即成。

八一、罗　汉　齋

(一) 原　料

水發香菇	六錢二分	水扁尖(笋名)	六錢二分
水發冬菇	六錢二分	青豆(或刀豆)	三錢
水發蘑菇	六錢二分	熟馬鈴薯	一兩半
水發金針菜(黃花菜)	六錢二分	熟卷心菜(或熟膠菜)	一兩
水發木耳	六錢二分	熟花菜(或菱白)	六錢二分
油面筋	一兩		
豆腐衣	一張半	植物油	一兩半

熟素鷄肉	六錢二分	醬油	一兩二錢
熟素腸	六錢二分	白糖	一錢一分
素肉圓	五只	味之素	二分半
熟栗子(去皮)	五只	湿团粉	一兩二錢
熟銀杏(即白菓去壳、去衣)	十五只	香油	一錢八分
熟笋肉(冬笋、春笋或边笋)	一兩	鮮湯(浸冬菇、蘑菇、香菇的湯)	一斤一兩

(二) 制作方法

1. 把水發冬菇和香菇大的一切四塊，一般大小的对切为兩塊，小的原只使用。水發蘑菇切成骰子塊。水發金針切成兩段。油面筋对切兩半。豆腐衣撕碎成三、四寸大小。素腸切一寸半長的段。熟素鷄肉切成一寸長、六分寬、一头厚一头薄的滚刀塊。栗子一剖四塊。銀杏用刀拍松。熟笋肉、熟的馬鈴薯和卷心菜切成一寸長、六分寬的片。水扁尖撕成一寸長，細如面条的細絲。熟花菜順花朵切成半寸小塊（若用茭白則切成丁）。

2. 鍋內放植物油九錢，直于旺火上，燒热把水發香菇、金針、木耳和油面筋、豆腐衣、熟的素鷄肉、素腸、素肉圓、水扁尖絲、熟馬鈴薯片、卷心菜片一齐投入，用手勺拌炒一分鐘。見卷心菜倒角炒匀，随即加醬油（七錢）、白糖（六分）攪翻几下，再加鮮湯（七兩半）、味之素（一分五厘），盖好燜約一分鐘，以湿团粉（七錢）勾芡后盛入盆內。

3. 在炒上述菜的同时，另用炒勺一只放在旺火上燒热，加进植物油六錢。待油热后，放入水發冬菇和蘑菇、熟栗子塊、熟銀杏、熟筍片、青豆和花菜，随即攪拌使之翻兩个身后，倒入醬油(五錢)、白糖(五分)、味之素(一分)，

加鮮湯（三兩半）盖上盖，稍稍燜一会，即用湿团粉（五錢）勾芡，抱汁后复在第一次炒的菜的上面，最后淋上香油（一錢八分）即成。

注意事項：此菜分兩处烹制必須同时进行，否則会影响菜的質量。

（三）特　　点

此菜五彩繽紛，原料品种多，口味各異，为素齋中名菜。因取用十八种不同的素菜，象征十八尊罗汉之数，故名。

八二、口蘑鍋巴湯

（一）原　　料

干蘑菇	三錢二分	鹽	三錢一分
鍋巴①	三兩	味之素	二分半
蘑菇湯	六兩	香油	一錢二分
醬油	九錢四分	植物油二斤（約耗一兩）	

（二）制作方法

1．干蘑菇用冷水洗淨，再用冷水浸發，夏秋二季浸二小时，春冬二季浸三小时，至吸足水分、蘑菇脹胖皺紋消失为止；浸蘑菇的原湯灑去渣脚留用。浸發的蘑菇用鹽搓去厚泥，刷掉沙斑，然后把原只蘑菇分中横竪各切一刀成扇形塊。鍋巴揀薄的掰成二寸半見方不規則的大塊。

2．取炒勺一只，冷鍋时即放入蘑菇湯（六兩）、水（六兩），再放入水發蘑菇，倒入醬油，待湯一开即撇去沫，端起炒勺，將湯和蘑菇一齐倒入先已放有味之素和香油的大碗中（注意不能多滚，否則蘑菇会沉入碗底，不浮起）。

3．与燒蘑菇湯的同时，在另一只爐火上，用旺火把植物油二斤燒到七成热，隨即把鍋巴放下，用漏勺使之翻兩个

身（約十秒鐘左右），見鍋巴炸松、呈金黄色时，捞出瀝去油，放入盤中，随同蘑菇湯上桌。端到桌面时，再把鍋巴傾入湯中。

(三) 特　　点

此菜系湯菜，湯有蘑菇香味，鮮美可口。鍋巴經油炸过，異常松脆，倒入热湯时泡沫飞濺，發出“嚓嚓”的响声，别具風味。

---

① 鍋巴：即飯鍋内一層帶焦的飯粢，拿取薄边，烘干应用。

名小吃

八三、萝蔔酥餅

（从八三至八六共四种根据上海市綠揚邨①制作經驗整理）

（一）原　料

面粉	一斤	熟猪油	三兩二錢
蘿蔔	二斤半	生猪油	三兩二錢
熟火腿	二兩半	香油	六錢三分
鷄蛋	一只	植物油	二斤（耗二兩）
葱	一錢三分	味之素	一錢八分
芝麻	一錢三分	精鹽	五錢六分
白糖	六錢三分		

（二）制作方法

1. 生猪油洗淨剝去皮，与熟火腿分別切成一分見方的細丁。葱去皮洗淨切成葱花。鷄蛋去壳攪成漿。蘿蔔去皮洗淨，用"魚鱗擦子"擦成細絲，加鹽（三錢七分）放入鉢中拌匀，过半小时用潔布包起，挤去水分，仍放到鉢內加入香油調匀，然后依次放入熟火腿、生猪油、鹽（一錢九分）、葱、味之素、白糖拌匀成餡，分为二十份，再搓成球狀。

2. 取面粉五兩，加熟猪油（二兩半）和成油酥面。剩余的面粉五兩，加熟猪油七錢、水二兩八錢和成水油面。然后將水油面用手按平按圓，把油酥面包裹在中央搓成圓球，擀成長方形的面皮，折疊成三折，再擀成一尺五寸長、寬一尺的長方形的面皮。接着由寬面卷攏，搓成直徑一寸許的長条，揪成二十个面剂，平放到面板上（截面的兩头露出螺旋形花紋），再分別用手按成一分厚的圓形薄皮，把餡包在中

間，随后用手掌按成三分厚的圓餅，在封口处塗少許鷄蛋漿，蘸一層芝麻，即成酥餅坯。

3．鍋中放入植物油二斤，在旺火上燒滚，冒濃烟后（为的去生油味，如是熟油燒到五成热即可）將鍋端离火口，使油溫降到五成热时，將酥餅坯放入，有芝麻的一面朝下。然后仍將鍋端上旺火，炸四、五分鐘，随即移到微火上炸四、五分鐘，再移到旺火上炸（要保持油溫在七成热左右，过热則易炸焦，反之則炸不透。炸时要使酥餅在鍋中不时的轉动，才炸得匀）待鍋內酥餅浮起，呈淡黃色即成。

（三）特　　点

此餅層多，外酥里嫩，餡心甜香，味鮮适口。

① 綠楊邨是上海川菜揚点兼营的名店，所制点心精巧别致，頗受消費者的欢迎。

八四、棗泥鍋餅

（一）原　　料（按八只計算）

面粉	一斤	白糖	六兩三錢
鷄蛋	四个	紅棗	一斤二兩半
植物油	七兩（实耗四兩）	香油	二兩半

（二）制作方法

1．紅棗用刀拍一下，剔去核，用冷水浸兩小时，洗淨，上籠蒸兩、三小时，越爛越好，出籠晾涼，在銅絲細篩中用手揉搓，挤出棗肉揀去皮。炒勺放到旺火上，加香油燒热，放入棗泥和白糖，約炒三、四分鐘，至棗泥不沾手，聞到香味即可。

2．鷄蛋去壳，与面粉放入鉢中，分兩次放入冷水八兩，攪拌成面糊狀，匀分为八份待用。

3．將炒勺放到微火上燒热，把植物油順炒勺边淋入，

使炒勺內沾滿油，然后把油倒出，随即舀入一分面糊，在微火上边烘边轉，做成一个直徑一尺許、厚薄均匀的薄餅。然后將棗泥(一兩八錢七分)鋪在薄餅中間，攤成長七寸、寬五寸，随即把四周的面皮趁熟（尙有沾性）包成長方形。接着加入植物油三兩，把兩面煎成金黃色，煎时要經常地晃动炒勺，以免煎焦，每只約耗油五錢。取出后倒去余油，順長切作兩半，再剟九刀，成二十小塊，整齐地摆在盤中即成。

如繼續煎制鍋餅时，鍋內植物油应保持三兩左右，不宜过多也不宜过少。

(三) 特　　点

色澤金黃，皮酥脆，餡甜香，十分可口。

八五、肉絲春卷

(一) 原　　料（按六十只計算）

面粉	一斤	姜片	一錢二分半
猪五花肉(六成瘦)	二斤	味之素	三錢一分
冬笋	二斤	白糖	九錢四分
熟猪油	三兩八錢	精鹽	五錢
醬油	一兩三錢六分	水团粉	二兩二錢
植物油	二斤（耗六兩二錢半）	料酒	三錢一分
		鷄湯	三兩一錢
葱段	一錢二分半		

(二) 制作方法

1．猪肉与冬笋去皮洗淨，肉去筋，分別切成長一寸許的細絲。把猪油放进鍋中，在旺火上燒热，投入葱姜，炸成金黃色取出。然后將肉絲放入鍋中炒散，再下笋絲炒几下，加入料酒、醬油、糖、精鹽（三錢七分)、味之素和鷄湯，燒滾后用水团粉（一兩半）勾芡即成肉餡，盛入盆中待用。

2．　面粉加入精鹽（一錢三分），先放入水四兩四錢，用手攪匀，再分三、四次加入水三兩一錢揉和均匀，到面皮光亮不粘手为止。

3．　平底鍋在微火上燒热，用布蘸植物油少許，在鍋的四周揩一遍，油要少、鍋要光。然后右手抓三兩重的面一塊，在手中用手掌揉动成团。同时左手拿鍋离火，把面放到鍋中輕輕地按一下，随即推滾，使其成一个直徑五寸許的薄皮（面团触热即粘在鍋上），速拿开面团，把鍋重置火上，待面皮变白，翻过面取出，即成春卷皮。春卷皮要薄如桑皮紙，而無破綻。

4．　把春卷皮平鋪在板上，把餡（六錢二分半）放到面皮的中下部，攤成長三寸五分、寬五分的長方形，掀起左右兩端的薄皮貼在餡上，然后由怀里的一面卷向空白較多的一边成長方形，並用水团粉七錢加沸水（三兩一錢）攪成糊，封住接縫处，以防散开。

5．　鍋內放入油，在旺火上燒到起濃烟，随即离火晾到八成热时（为的去植物油的腥味），放进春卷二十只，約炸五分鐘呈金黃色即成。其余四十只分兩次炸。

(三) 特　　点

外皮酥脆且香，餡鮮嫩适口。

八六、嫩鷄煨面

(一) 原　　料

熟鷄肉	一兩	醬油	二分
細面条	二兩	精盐	六分
青菜心（摘洗淨的）	一兩三錢	味之素	一分二厘
熟猪油	六錢三分	高湯	半斤

(二) 制作方法

1. 熟鷄肉切成三分見方的丁。青菜心洗淨，切成五分見方的碎塊。

2. 把鍋放在旺火上燒热，加入熟猪油三錢，待油冒濃烟时，放入整理好的青菜心，翻炒几下，見菜叶微呈深綠，即舀入已开的高湯，同时把面条放入。开鍋后撇去浮起的泡沫，加入熟猪油三錢三分，敞开鍋盖煮約一分鐘，待面条發軟，加入味之素、醬油、鹽和鷄丁，用筷子挑匀，移到小火上煨約一、兩分鐘，俟面爛湯濃即好。

(三) 特　　点

煨面鮮軟，湯汁濃醇，味甚佳美。

八七、棗泥合子酥

（根据上海市梅龙鎮①制作經驗整理）

(一) 原　　料

紅棗	五兩	白糖	一兩二錢半
熟猪油	二斤	面粉	七兩半
（耗五兩三錢一分）			

(二) 制作方法

1. 紅棗用刀拍一下，揢去核，洗淨，用水浸泡兩至三小时泡透，瀝去水分，上籠蒸二小时左右，取出放入冷水中，泡一下，剝去皮剁成細泥。熟猪油（一兩八錢八分）放入鍋中，上旺火燒热，加入白糖和棗泥，炒三、四分鐘，待出香味时，即盛入盤中。

2. 取面粉二兩半加猪油一兩二錢半和成油酥。再取面粉五兩加猪油九錢四分和水一兩五錢六分和成油面。

3. 把油面放在面板上按平，將油酥包在中間，再用手按平，擀成長方形，折成三層，最后擀成寬一尺三寸的長方形薄片，卷成長一尺三寸的圓条，切齐兩端后再切作二十四塊面剂，每个約重七錢五分、長五分。

4. 將面剂有絲紋的一面朝上，用手掌按一下，逐个擀成圓形薄面皮，約直徑一寸七八分、厚七八厘。在面皮中間放上棗泥（六錢二分半），上面再蓋上一塊面皮，左手將其托起，用手捏攏边緣，边要窄，然后用大拇指把薄边一点一点地向上卷，翻一下捏一下，把边緣卷成鉸鏈形的花紋，全部包好待用。

5. 鍋放到旺火上，加入猪油二斤，燒到六成热时（見鍋边开始出現小泡时）將鍋离火，放入十二只合子酥生胚。在鍋中浸四分鐘，然后再上旺火炸三、四分鐘（約耗油一兩二錢四分），至呈牙黃色时撈起，放在鋪有二張白紙的鉄盤內，随即送进烘爐烤四分鐘即成（無烘爐設备的炸成金黃色也可）。

(三) 特　　点

此点心酥松香甜，为揚州名点之一。

---

① 梅龙鎮是上海著名高級川菜風味的酒菜館，开設于南京路住宅区，以选料精致，烹調技艺优良見称。

八八、蟹 売 黃

（从八八至八九共二种根据上海吳苑①制作經驗整理）

(一) 原　　料（按一二五只計算）

面粉	二斤四兩	植物油	一錢六分
熟猪油	七兩八錢	飴糖	九錢四分
生猪油（去皮）	二兩半	老肥	三兩七錢半

白糖	一斤	碱水	七錢半
生芝麻	三兩		

(二) 制作方法

1． 制餡②：把猪油切成骰子大小的塊，和白糖一同搓匀搓透即成餡（每只重一錢六分）。

2． 發面：取面粉（一斤八兩）放入敞口缸中，加水揉和。一般是一斤面粉在冬季加水五兩六錢，其中八成开水、二成溫水；春秋二季加水五兩，五成开水、五成冷水；夏季加水四兩七錢。在夏季先加开水三成，揉透晾冷，再加进老肥，同时放进冷水七成，一同揉透，放在透風处，盖上衛生布防塵，任其發酵，隔二小时，見發面上有裂紋，用刀划开見無数蜂窩形小洞，即加碱水，双手用力揉透，直到發面光滑不粘手，即成發面（約重三斤七兩半）。

3． 油酥：將面粉（一斤六兩）放在案板上，加进熟猪油（七兩八錢），揉搓成油酥（二斤三兩四錢）。

4． 包制与烘：將發面放在案板上（案板上塗少許植物油，手上要蘸植物油少許，免粘發面），搓成長条，按扁。油酥亦搓成長条，放在發面上(比率为發面四兩、油酥三兩)，用双手向前后兩面攤开，使厚薄均匀，大小和發面相同。然后，一摺三層，用擀面杖擀寬，卷成長的圓条，揪成面剂，每只重四錢三分七厘。把面剂光滑的一面向下，平放于案板上，再用手按扁成中間稍厚、边沿稍較薄的圓形皮子。把餡放入（每只放餡一錢）皮子中央捏攏收口，放在案板上（收口的一面朝着案板），用擀面杖略压成扁圓形，一面塗上飴糖，粘上一層芝蔴，在光滑的一面，拍上少許冷水，即貼在烘爐壁上烘。烘时火候不宜太旺，約經三、四分鐘后，在火的周圍，用瓦圍住以降低火溫。过一分鐘左右，見餅面上巳烘

呈蟹黄颜色，即可出爐。制成后每只重五錢三分七厘。

(三) 特　　点

蟹壳黄味香油重，皮酥發松，形圓色黄如蟹壳，故名。

---

① 吳苑是上海市苏州点心店，該店制作的“蟹壳黄”等名点，其餡心品种很多，除鮮肉、蟹粉、蝦仁等外，还有玫瑰、豆沙、棗泥等甜餡心。所制“肉餅”亦很有名，为广大消費者所欢迎。

② 把生猪油（去脂皮）一斤切成骰子塊，同精鹽一兩八錢七分五厘拌和，又加葱花五兩，即成葱油蟹壳黄餡心。每只餡心重一錢四分，加葱花少許。

八九、盤　香　餅

(一) 原　　料(按六十只計算)

面粉	二斤三兩	精盐	一兩八錢七分
熟猪油	三兩七錢半	植物油	一錢六分
生猪油(去脂皮)	一斤	飴糖	九錢四分
葱花	五兩	老肥	一兩一錢
芝蔴	二兩二錢	碱水	三錢三分

(二) 制作方法

1. 制餡心：把去掉脂皮的生猪油切成骰子大小的丁，和精鹽一同拌勻，即成餡心①（每只重三錢）。

2. 發面：取面粉一斤半，放入敞口缸中，加水七兩八錢、老肥三兩一錢和碱水，揉透成發面（約二斤六兩）。

3. 油酥：取面粉八兩放在案板上，加熟猪油三兩七錢半揉搓成油酥（約一斤一兩三錢）。

4. 包制与烘：取發面一塊搓成長条，揪成每只四錢四分重的劑子；取油酥一塊，搓成長条，揪成每只一錢九分重的劑子。把油酥的劑子包在發面的劑子中，擀成薄長条（案面及手上都蘸塗少許植物油，以免粘），折成三層；再擀成

扁長形，順長放上一排餡心，同时放一些葱花卷成長条，搓成三分左右的細長条；盤二圈成盤香形狀，中間留一个小孔，塗上飴糖，沾上芝蔴，用手蘸冷水少許，塗在盤香餅的背面，随手貼在烘爐壁上烘。烘时火候不宜太旺，約經三、四分鐘后，在火的周圍用瓦圍住，以降低火溫；过一分鐘左右，見盤香餅面上已烘呈韮黃顏色，即可出爐（制成后每只重八錢一分共制成 60 只）。

(三) 特　点

此餅形如盤香，油酥重，餅皮香脆，帶有葱花香味。

---

① 把生猪油（去脂皮）六錢三分，切碎如米粒，加玫瑰漿（一兩），白糖（一斤），一同拌和即成玫瑰白糖餡心。每只餡心重三錢。

九〇、糟　田　螺

（从九〇至九一共二种根据上海五味齋北号①制作經驗整理）

(一) 原　料

鮮田螺②	六斤	葱段（二寸半長）	六錢二分
熟火腿皮(帶一些肥膘)	三兩八錢	醬油	五兩
熟猪油	二兩半	胡椒面	一分
料酒	二兩半	香糟（陈年）③	一兩二錢半
姜塊(大塊)	六錢二分		
味之素	九分		

(二) 制作方法

1. 帶泥田螺用刀切去尖端部分，仅留用田螺的大部分。切的方法將田螺橫在長櫈或木板上，左手按住田螺壳，右手用刀在尖端附近第二圈凸出处切下，按亦可用剪刀剪去或軋刀軋去。留用部分放进盛滿清水的木桶中，用竹絲帚洗刷干

淨，浸在清水里养二十四小时。这时田螺並未死，仍能在水中爬动，可以將田螺身中的泥污漏在水中，使田螺潔淨。在临燒之前再放在竹籮內，用清水冲洗使之更加干淨，

2. 將陈年香糟放入大碗中，加溫水一兩三錢浸半小时，再用竹筷攪碎香糟，用粗紗布濾出糟滷待用，糟渣棄去。

3. 取熟火腿皮（帶一些肥膘）切成一寸半見方的小塊。

4. 取熟猪油（六錢）放入大鍋中，用旺火先將葱、姜爆一下（葱姜保持青黃色，不撈出）。再把田螺倒入大鍋，用小勺攪翻兩下，加料酒、醬油和水一斤半（水不宜太多，因为田螺本身有水分），繼續煮約五分鐘左右，即用漏勺把田螺全部撈出。用小勺撇去汁面滾动的污沫，再把田螺倒入复燒，加味之素，火腿皮膘和熟猪油（一兩九錢）煮燒二、三分鐘，用手勺翻攪，待滾沸二次，在出鍋前倒入糟滷，加进胡椒面，一待發出香味，即可起鍋。

注意事項：吃田螺不仅食其肉，且食其汁滷。故裝盤时应帶一半滷汁备蘸食，田螺盖可用筷子撥去，如田螺肉一时吮不出，可用筷头將田螺肉往壳里捅塞一下，再用嘴吮即出。

（三）特　点

田螺形如龙眼，其肉鮮嫩，加上远年陈糟滷，香味益佳，汁水醇濃，越吃越鮮。

---

① 五味齋于1937年开設在上海南京西路的西藏路西首，最初以經營京式点心为主，兼售宁波菜，1938年后改営苏式菜点，並逐步增添小吃花色。由于該店选料精致，烹調考究，花色品种多，且服务周到，頗得广大消費者的欢迎和称贊。現为上海市飲食業先进單位之一。

② 鮮田螺：选購上海市松江县或青浦县等地所产之田螺，肉嫩而鮮美，因为松江稻田中，用紅花草（即苜蓿，药名）作肥料，而且田里經常不断水，所以出产的田螺嫩而鮮肥。此菜用中等田螺，不宜太大或太小。

③ 香糟：采用上海老大同醬园的陈醬。这种香糟是以小麦吊过酒的麸皮制成的，再用茴香、花椒、桂皮、桔皮、采色等配料复制。制成后裝甏封口，儲藏三年到七年后始出售。

九一、鷄肉大包

(一) 原　　料（按六十只計算）

面粉	五斤	生姜	九錢
綿白糖	六兩二錢	葱	九錢
熟猪油	一兩九錢	醬油	六兩二錢
猪夾心肉	四斤	料酒	一兩八錢
熟鷄肉（去骨）	五兩四錢	味之素	四錢四分
		碱	六錢三分
老肥	五兩	發酵粉	一兩二錢

(二) 制作方法

1. 姜去皮、葱去根洗淨，均用刀拍碎，放入碗中，倒入料酒浸一会，用手捏出葱姜汁，再放冷清水六兩二錢調和，用湯篩瀝去葱姜渣，留"葱姜酒水"待用。碱加水（六錢三分）溶解。熟鷄肉切成三分見方的小塊(每塊九分重)；猪夾心肉去皮剔除筋骨，先切成小塊，再斬成細末，放入鉢內，加白糖(三兩一錢)、醬油用手拌匀，再將葱姜酒水分二次倒进，边倒入边攪动，攪到水和肉融合，看不出水份时，加入味之素拌均匀即成餡心。

2. 面粉五斤放进敞口缸里，加进老肥、熟猪油、白糖(三兩一錢)和溫水二斤（根据季节和气候的不同，用水量和水的热度可适当增減）和面，揉到面团光滑不粘手为止，用湿布蓋好，置于溫度适宜的地方，約經三小时，用手按之松軟如棉花即發好。随即放碱水，用手充分揉匀，不見面上有黃色殘跡，用手拍打發出空的声音，即已揉好。留出老肥五兩，余皆放在面板上，撒上佈面放入發酵粉，再揉和一遍。然后，搓成直徑一寸的長条，再揪成面剂六十只，每只重一

两二錢半。

3. 取面剂一只，用手按扁，成为边稍薄、中間略厚的包皮，左手托起，右手取鷄肉餡心九錢四分放入皮子的中心，随即把包皮捏攏沿边捏三十四个折子即成。水开后，上籠用旺火蒸十分鐘，用手按包皮有彈性不黏手即熟。

(三) 特　　点

鷄肉大包皮松軟如棉花，口味帶甜，餡心肉肥嫩、酥熟、鮮美可口。

九二、鮮肉酥餅

(根据上海王家沙①制作經驗整理)

(一) 原　　料 (按三十六只計算)

猪夾心肉（去皮去骨）	一斤	香油	一錢二分
		面粉	一斤四兩
料酒	六分	老肥	三錢
味之素	六分	發酵粉	二分
白糖	一錢二分	碱水	一錢
精鹽	一錢二分	熟猪油	一斤半
醬油	三錢二分		(共耗一斤三兩)

(二) 制作方法

1. 猪夾心肉先切成小塊，再斬成米粒大小的碎末，放进缽內，加料酒、味之素、白糖、精鹽、醬油、香油，用竹筷攪拌匀即成餡心②。

2. 取面粉五兩放面板上，放入熟猪油二兩半，用手揉搓到面光滑不粘手，即成油酥(重七兩半)。

3. 取面粉七兩五錢加入熟猪油二兩半和沸水二兩半，边放入沸水边用筷調和拌匀，再揉透到面不粘手即成油面

（重十二兩五錢）。另取面粉一兩半加老肥和溫水八錢，揉透后摆在鉢內，用干淨布蓋好，約三、四小时成为發面（重二兩三錢），加进碱水和油面一同揉透，蓋上干淨布塊，醒一小时后，再放入發酵粉揉勻，即成油肥面。

4. 取出油肥面搓透，搓成長条用手按扁。再取油酥面搓成長条，放在油肥面上，用擀面杖擀开，大小和油面一样。然后卷攏，順过来再擀成約一分厚的長方形面片，再卷攏，最后搓成直徑約一寸的長圓条，揪成三十六只面剂（每只六錢二分五厘）。用右手把面剂光滑的一面按成扁圓形的皮子（中間厚、四边薄），每只包入猪肉餡心五錢，用手按扁平，成为圓形酥餅。

5. 在旺火上放平底鍋一只，倒进熟猪油一斤半，待油燒到七成热（火力不宜大）、鍋边略有烟时，將酥餅逐个放进油炸，捏攏口面朝上，約炸二分鐘，近鍋底的已炸呈金黃色，用鏟把酥餅翻个身，再炸四分鐘，这时酥餅都呈金黃色时即好。

（三）特　点

油酥餅皮脆，餡心鮮美，适合年老人的口味。

---

① 王家沙原是上海南京路的地名，在1945年被用作点心店招牌。該店所制鮮肉酥餅选用上等原料，並改进了一般鮮肉酥餅的制作方法，不用火烤而用油汆，皮脆鮮美，为远近消費者所欢迎。

② 玫瑰芝蔴餡制法：

（一）原料

黑芝蔴	二兩半	白糖	五兩六錢
生猪油	三兩七錢	甜玫瑰花	一錢二分

（二）制作方法

1. 將黑芝蔴揀干淨，放入鍋中用小火炒。炒时用鏟刀不停地翻动芝蔴，約四分鐘，芝蔴已炒熟，倒在面板上，用擀面杖擀碎成細末。生猪油剝去油皮，切成細末，和白糖、甜玫瑰花一同倒入鉢內，用手擦勻，即成餡。

九三、猪油夾沙粽

（根据上海鼎新园①制作經驗整理）

(一) 原　　料

糯米（上白元）　十斤　　　生猪板油　　　五斤
赤豆（崇明产）　六斤　　　干箬叶（徽州产）
白糖　　　　　九斤半　　　　　　　　一斤七兩
干絲草(广州产)　四兩

(二) 制作方法

1．生猪板油在包粽子二十四小时以前，切成二分厚、三分寬、一寸半長的条，和白糖五兩拌匀，貯藏鉢內。干箬叶洗淨，用开水泡浸一小时。干絲草洗淨，用开水泡十分鐘。赤豆揀洗干淨，放入鉄鍋內，加冷水十斤，用旺火燒煮二小时，豆酥爛后，取大盆一只米篩一面(或淘米籮一只)，分几次把赤豆倒入，用手揉搓，适当加些水，使豆沙易于漏下，去掉豆壳，再泌去上面的清水，將豆沙灌入粗布袋內，紮紧袋口，用石塊压干水分，最后淨剩豆沙約十二斤左右。

2．取一半豆沙(六斤)，加白糖九斤，用旺火炒十五分鐘，再將其余六斤豆沙放入，一同炒約二十五分鐘。炒时要不停地鏟鍋，否則豆沙發焦。炒好的豆沙約十七斤。

3．取浸过的大箬叶二張(小的要三張)，叶尖头相疊成一長条，箬叶一正一反。正面包米，先摺成三角尖合，放入糯米八錢一分，嵌入豆沙一兩一錢二分半、猪板油二錢八分一厘。然后用粽箬包裹，取絲草紮紧，包成上下与前后兩对等腰的長梯形（即上下前后四面都是等腰的長梯形）的“湖州式”粽子。

4. 在大鍋中放入水，水量以浸沒粽子为度。在燒煮时要經常保持水高出粽子四、五寸。先把水燒开，再放入粽子，盖住盖，待水再滾沸时起，繼續燜煮四小时。然后端离爐火，勿揭开盖，燜五、六小时，使米糯透，味道入骨。

(三) 特　点

粽餡細膩，糖重油多，粽米軟糯，是江南名点之一。

---

① 鼎新园粽子在上海是頗有声譽的，由于米少餡多油重，用料講究，式样美观，故深为广大消費者所喜爱。每到端陽节大量生产，行銷全市，外地顧客亦多購作饋贈亲友的礼品。

② 在上海另有一种鮮肉粽，也是江南名点之一，制法如下：

(一) 原料

猪后腿肉(去皮，去骨，淨重)	八斤三兩	鹽	二兩半
猪白膘肉	二斤	料酒	三兩七錢半
糯米(上白元)	十斤	味之素	六錢二分半
醬油	一斤一兩	干箬叶(徽州产)	一斤二兩半
白糖	三兩七錢半		
干絲草(广州产)	二兩半		

(二) 制作方法

1. 干箬叶洗淨，用开水泡浸一小时。干絲草洗淨，用开水泡十分鐘。將糯米淘洗干淨，瀝干水，置透風处晾干（約六小时干透），放案板上，分几次把醬油（九兩）全部拌入米內；过一小时后，再拌入白糖（一兩八錢七分）、醬油(二兩)，使米吸足調味。

2. 把猪后腿和猪白膘切成二分厚寬、一寸半長的条，放入碗中，倒入料酒、鹽、白糖（一兩八錢八分）和味之素拌匀成餡。

3. 取糯米一兩一錢，猪腿肉和白膘肉共九錢三分七厘(瘦肥对搭)用箬叶，絲草包紮成"湖州式"粽子。投入开水鍋內，水浸沒粽子四、五寸，燒煮时加盖，經四小时，再端离火燜五、六小时即成。

(三) 特点

此种粽子餡多、米少，火功大，故粽米軟糯，肉鮮無筋，稍帶甜味，是江南名点之一。

九四、生煎饅头

(根据上海羅春閣①制作經驗整理)

(一) 皮子制法

1. 和面：取好面粉十斤，以开水二斤逐漸注入，一边注水，一边以木棒拌和，等水全部注完，面粉被攪成雪花狀时，攤在竹扁中晾涼。再放入面缸中，加冷水三斤（如冷天須先用开水四斤，后用冷水一斤）和老肥二兩半，捏成面团，先用手揉，后用拳头按揉，約十分鐘，見面粉軟滑光潤，無粉粒，不粘手，便可用干布將粉盖好(夏季应用潮布)。

2. 發酵：把和好的面置于溫度适宜的地方，讓其發酵，热天約經过二小时，冷天約經过三小时，才能發好。然后切开面团，看到芝麻大小的孔洞时加碱水一兩二錢半、冷水一兩八錢八分，充分揉透。再置于面案上，分段搓成八分直徑的長条，再揪成每塊三錢八分一厘重的面剂，用手掌按成直徑一寸七分、中間略厚、边緣較薄的圓形皮子。

(二) 肉餡制法

1. 原料

猪肉奶脯(去皮骨)	三斤	芝麻	三兩七錢半
猪肉夾心(去皮骨)	四斤	精鹽	二兩半
猪頸圈肉(去皮骨)	三斤	植物油	一斤四兩四錢
鮮猪肉皮	三斤	味之素	三錢八分
香葱	六兩二錢半	干蝦子	一兩二錢半
上好醬油	一斤一兩九錢	姜片	少許
白糖	四兩三錢八分	料酒	三兩
香油	三兩一錢三分		

2. 制作方法

(1) 將干蝦子放碗中，加入姜片、葱結（二根）及料酒少許拌勻，坐在水鍋中，以旺火隔水蒸十五分鐘取出，葱姜棄掉不要，蝦子拌进醬油內备用。芝蔴淘洗干淨，以微火炒熟，見芝蔴爆跳脹胖，即可取出，用擀面杖擀成細末。香葱洗淨，切去根須，在上端青色葱叶与下端白色葱梗接連处切断，把葱梗切成米粒狀，葱叶切成葱花，分别盛放备用。

(2) 刮去鮮猪肉皮毛污，洗淨，切成一寸寬長条，放于鍋中，加水將肉皮浸沒，置旺火煮約十五分鐘，以能用手指捻碎即可取出，放在冷水中浸漂。俟冷却后，先用粗篩絞肉机絞碎，再用細眼絞肉机复絞成細末备用。

(3) 將夾心肉、奶脯肉、頸圈肉洗淨，切成小方塊，用絞肉机絞成細末，放入精鹽及蝦子醬油拌勻后，攙入冷水一斤，用力攪拌。至肉餡發粘、水分被肉末吸收时，再將味之素、白糖、香油、芝蔴末、肉皮冻及葱白末倒入，拌和均匀，便成肉餡，

(三) 包制与油煎

包制：左手托住皮子，右手用竹片舀餡三錢一分二厘半，放于皮子中央，同时拎起皮子边緣，一点一点地向上端捏攏捏紧，不使有洞，以免湯汁外溢。捏好后約有折紋七、八条，然后分别撒上芝蔴或葱花（粘在折紋处），即成生饅头。

油煎：平底鍋在煤爐上燒热，放入植物油一兩八錢八分，將鍋提起晃动一下，使油淌滿全鍋，即放上饅头油煎。下鍋时，需从鍋沿四周向中間盤放，不能先放中心，否則中間火旺生熟不勻。每鍋一次可煎一百只。再以排笔蘸植物油六錢二分半輕輕塗于饅头面上，中間澆入冷水六兩，加蓋燜煎。煎时須随时轉动鍋，使火力均匀，約經六分鐘，見鍋沿热气直冲即熟。

(四) 特　　点

此点心皮子油潤，上半截松軟，下半截脆酥，肉餡濃香，并有湯汁，为四季咸宜、名而不貴的食品。

① 羅春閣开設于上海浙江路、已有四十余年历史的大茶楼。在該楼进門处，設有合邨餅饅攤，以供应楼上茶客为主，兼对外营業。該攤唐妙尔、王發發等厨师都是制作餅饅能手，無論發酵、制餡、調味都有独到之处。所制餅点酥香可口，饅头則皮薄餡嫩，滷汁充足，受到顧客的贊美，都認为羅春閣餅饅价廉物美，甚至外地来客也以尝到羅春閣的饅头为快，而四合邨攤名反不为消費者所知。

九五、虾仁燒卖

(从九五至九七共三种根据上海沈大成①制作經驗整理)

(一) **皮子作法**（按四十一只計算）

取上白面粉五兩六錢放入缸內，取开水二兩二錢徐徐倒入，边倒边用木棒攪拌，拌好將面粉置于面案上。面案上須随时撒些干面粉，再以手搓揉十分鐘左右，見面团表面光滑不粘手、內部也無粉粒时，就可搓成直徑五分的圓形長条，再揪成每塊三錢重的面剂，排列在面案上，分别用手按成圓餅狀。然后在面案上放較多干面粉（約保持半斤左右），將面餅放在干面粉上，用擀面槌逐个擀成直徑二寸二分、中心厚、边緣呈荷叶狀的燒卖皮。

(二) **餡心制法**

1. 原料

猪夾心肉(去皮骨)	一斤	味之素	三厘
醬油	九錢六分	姜	三錢
肉皮冻	五兩六錢	蛋白	少許
蝦仁	二兩半	精鹽	少許
芝麻	六錢三分	团粉	少許
白糖	六分二厘		

2. 制作方法

(1) 芝蔴洗淨，用微火把它炒至爆跳漲胖时取出，碾成細末。姜用刀敲碎，加清水少許稍加拌和，装入紗布袋內榨出姜汁备用(渣滓不用)。肉皮冻用絞肉机絞成細末。

(2) 猪肉洗淨剁成肉末，加醬油拌匀，再將清水九錢四分及姜汁注入，朝一个方向攪动拌和，見水肉融和，肉末發粘，就可將芝蔴末、白糖、肉皮冻加入，再拌匀便成肉餡。

(3) 蝦仁洗淨瀝干，加精鹽及蛋白拌和后，撒上团粉拌匀备用。

(三) 包捏与蒸制

包捏：面皮攤在左手心，右手用筷夾肉餡四錢四分放在皮子中間，左手五指屈攏將皮子四緣兜起，在三分之二高的地方捏攏，开口处肉餡微露，狀如石榴花，肉餡上放虾仁約六分二厘便成。

蒸制：用八寸小蒸籠，以松毛（馬尾松叶）浸湿后墊底，上塗植物油少許，每籠放燒卖十只。在旺火上蒸五分鐘左右，約八成熟时，在燒卖外皮用竹絲洗帚洒清水少許，以免燒卖皮上的干粉生硬發白。再蒸一、二分鐘，見皮子透明，用手摸燒卖底，肉餡已硬結即熟。

(四) 特　　点

皮薄透明，餡嫩湯多，用醋和姜絲拌食，其味更佳，为四季咸宜的佳点。

---

① 沈大成是上海南京路有名的苏帮点心店，开設至今已有九十年历史，能按照不同的季节，供应不同的糕团点心。比較著名的糕团有“春节元宵”、“清明团子”、“端午粽子”、“立夏酒釀”和四季各式糕团等。著名的点心有“油汆饅头”、“蝦肉燒卖”、“桂花糖藕”、“糖油山芋”等，这些品种不論在烹調制作和色香味方面，都有与众不同特色。

九六、油氽饅头

(一) 原　料

上白面粉	一斤	白糖	六分三厘
去皮猪夾心肉	一斤	芝蔴	六錢三分
肉皮冻	五兩六錢	姜	三錢
淡色醬油	一兩	植物油五斤(耗十二兩)	
味之素	四厘	精鹽	一錢

(二) 制作方法

1．上白面粉一斤七兩，加溫水四兩四錢及精鹽一錢，在缸內拌和至不散，再放在面板上揉約十分鐘，使面粉成团、面光滑即可。然后兩手塗植物油少許，將面搓成粗長条，揪成面剂四十八个，每个約重五錢，逐个用手按扁，成为直徑一寸半的圓餅即成皮子。

2．芝蔴炒熟，碾成細末。姜用刀敲碎，加清水少許稍加拌和，裝入紗布袋內榨出姜汁备用(渣滓棄掉不要)。肉皮冻（制法与"蝦肉燒賣"中的肉皮冻同）用絞肉机絞成細泥。

3．猪肉洗淨，切成肉丁后，再用刀斬成肉末，加醬油拌匀，再將清水九錢四分及姜汁注入拌和（拌时要向一个方向攪动，否則不易發粘），至水肉融和、肉末發粘，就可將芝蔴末、白糖、肉皮冻加入再拌匀即成餡。

4．每只面皮加入肉餡四錢，按照生煎饅头的包制方法，包捏成每只重九錢的生饅头。

5．將生饅头放在有湿布墊底的籠屜中，在旺火上蒸五分鐘，用手摸饅头底，如其中肉餡已凝結發硬即熟，取出攤在竹扁中，使之冷却。

6．鍋內放入植物油五斤，油燒到八成热、微起青烟时，將冷饅头投入，用鉄絲笊籬不断翻动。約氽二分鐘，見饅头

皮呈現淡黃色，皮子表面起小泡，撈起瀝干冷却。

7. 食前將油氽饅头再投入八成热的油鍋中氽炸三分鐘，俟皮子呈金黃色便成。

(三) 特　点

色澤美观，面皮松脆，肉餡鮮嫩，并帶濃湯，肥油而不膩，是上海名点之一。

九七、桂花糖藕

(一) 原　料

鮮藕①(中段)	三十斤	桂花	一兩八錢七分半
糯米	十一斤	碱	一兩二錢半
白糖	二斤半		

(二) 制作方法

1. 將鮮藕表面河泥洗淨，去其过老的一段及太嫩的一段，取用中段。分段时必須在藕节正中开刀，以免穿孔（圖20甲）。再用斜刀削除藕节表面根鬚，使兩端平滑，然后在較小的一头距节約一寸处切断(圖20乙)，將藕倒置，防止孔內貯水及潮湿，保留切下的一段做盖用。

2. 糯米淘淨吹干后(稍湿就不易灌)，灌入藕孔，边灌边拍，使米裝得結实(圖20丙)。灌滿后，將原来切下的一段盖合好，以三寸長、二分寬的竹扦自盖正中直戳进藕內（圖20丁），將藕盖釘住，不使脫落。

3. 以篾籃盖②墊于鍋底，將藕紧紧平排于籃盖上，藕盖的一端頂住鍋子，上复竹盤，再压以石塊，使藕不会滚动，可以防止燒焦及脫帽。然后注入清水，超过藕一寸，投入碱，加盖。用旺火煮开后，再用微火燜煮六小时（但必須保持水不断滚沸），見藕呈紫黑色即熟。

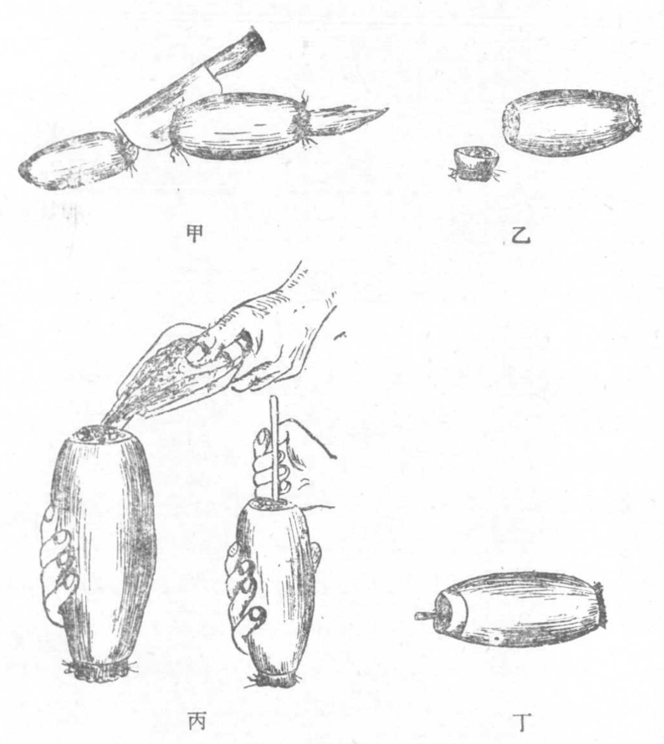


圖 20　鮮藕处理过程

4.　趁热陆續取出，用刀輕輕刮去藕皮，使藕肉呈淡紅色，盛放盤內。食前將藕切成二分厚薄片，撒上适量白糖即成。

(三) 特　　点

藕紅米白，色澤美丽，味清涼有荷香，糯韌而不粘口，为夏秋二季佳品。

---

① 鮮藕：以浙江湖州产最好，藕节大而易酥，一般都是九孔，孔大無筋，

易塞米。苏州等地出产的藕有十一孔，孔大小不一，采購时应选擇三节連生的藕，以中段最好。如切开时發現藕内有泥，則不可用。

② 篾籃盖：即水果店盛裝水果用的篾盖头，如改用其他类似竹制篾籃垫底亦可。

九八、桂花糖芋艿

（从九八至一〇〇共三种根据上海五芳齋点心店①制作經驗整理）

（一）原　　料

去皮芋艿②	十斤	碱	七錢半
白糖	二斤半	桂花	三錢一分三厘
苏木③	四錢		

（二）制作方法

1．光芋艿用小刀削去的黑斑，將大的切开，如算盤珠大小，使顆粒均匀，放在水中清洗。

2．在鍋中放清水十斤，將碱碾成粉末后和在水中拌匀，然后將芋艿倒入。再將苏木劈成細絲条，裝入小布口袋，放于鍋中，將其浸沒滲透，使紅色素易于散發。

3．然后盖上鍋盖，用旺火煮，俟水开后，再燒二、三分鐘，用鏟刀稍拌。見芋艿顏色变成深紅时，即將苏木袋取出（下次仍可再用），否則芋艿要变成黑色。然后以微火煮約半小时，待芋艿酥后，放入白糖，續煮片刻，糖一溶化，在面上撒上桂花即成。

（三）特　　点

芋艿顏色紅潤，湯濃味香，入口酥甜而不膩。

---

① 五芳齋是上海南京路历史最久的点心店，开設至今已一百余年，以糖藕、糖芋艿等名聞全市。

② 將毛芋艿子置于木桶中或缸中，加明矾少許，以木棍或洗帚不断擦攪使之脫皮，即成光芋艿。每十斤毛芋艿去皮后約重九斤。此种光芋艿子应当天煮用，如隔天使用，必須浸在有明矾的冷水中，否則，燒时僵硬不酥。

③ 苏木主要取其色，性活血，国药店出售。

九九、桂花糖油山芋

(一) 原　　料

連皮山芋(甘薯)	十斤	苏木粉	一厘
上白糖	二斤半	桂花	三錢二分

(二) 制作方法

1. 选料洗削：选擇光滑圓整、每只約重十二兩的中号白心山芋共十斤洗淨晾干。再用刀削去外皮（去皮后約得淨芋七斤），立即投入清水中，浸三、四小时（夏天浸一小时，冬天須浸十至十二小时），以保持山芋潔白不变黑，多浸則燒不酥而僵硬，少浸时要糊碎。

2. 烹煮：鍋內放水十斤，將苏木粉倒入拌和，使水呈深虎黃色。然后將山芋撈起，用清水冲淨后放入鍋中，加蓋，以旺火煮沸。再用微火煮約半小时，即以尖头長竹筷扦山芋，如可戳穿，則山芋已酥，將鍋內湯泌去二成，撒入白糖，再以微火煮三十分鐘，使糖溶入湯內，慢慢熬成濃膠質糖油。待糖油滋潤發光，以鏟炒起，見有糖絲即可，最后撒上桂花即成。操作时須注意不能用鏟拌攪，以免將山芋搗爛。

3. 裝盆：食用前，用尖头長筷將山芋輕輕扦出，裝入盆內，再舀原湯糖油三湯匙澆于上面，撒上少許桂花即成。

(三) 特　　点

山芋色澤明亮，糖油透明光亮，如琉璃狀，入口香甜似蜜，酥而不糊，只只完整。

一〇〇、湯　　包

(一) 皮子制法

1. 原料（按二百七十三只計算）

好面粉	二斤六兩	碱	三錢二分

老肥	六錢三分	植物油	少許
香油	少許		

2. 制作方法

(1) 面粉倒入缸內，注清水一斤四兩，並將老肥和碱加入揉透，至面軟滑發光即成（要面起小孔，冬天过一小时后制皮，夏天揉好后即可制皮），

(2) 案板上抹香油少許，使光滑不粘，將揉好的面搓成粗長条，揪成面剂二百七十三个（每个重一錢半），逐个用手按成直徑一寸、中厚边薄的圓形皮胚。

(二) 肉餡制法

1. 原料

猪夾心肉(去皮骨)	三斤	料酒	五兩
淡色醬油	六兩	棉白糖	一兩九錢
芝蔴	一兩二錢半	姜	一兩九錢
生猪肉皮	四兩	葱	五錢

2. 制作方法

(1) 芝蔴洗淨，以微火炒熟，見芝蔴爆跳脹胖，即可取出，用擀面槌擀成細末。姜一兩三錢洗淨，用刀敲碎，加清水少許稍拌，榨汁备用（渣滓不用）。

(2) 肉皮洗淨放鍋中，加水將肉皮浸沒，在旺火上煮約四十分鐘，至用手指甲能掐碎时撈起，用絞肉机絞碎。再放入鍋中，加料酒一兩半、姜六錢（拍碎），在不太旺的火上煮約半小时，至肉皮煮成糊狀盛起。俟其冷却冻結，再絞碎，約成肉皮冻一斤。

(3) 將夾心肉洗淨，切成三、四分見方的肉丁，再斬成肉泥，放入缸內，加进醬油、白糖、料酒(三兩半)、芝蔴末、姜汁。調匀后，注入清水七兩半，拌至肉脹有粘性、看不見

水分时，再將肉皮冻加进拌匀，便成肉餡（約得肉餡六斤一两半左右）。

（三）包捏与蒸制

包捏：將皮坯放在左手心，用尖头筷夾肉餡二錢二分半放在皮坯中心，以右手食指、拇指將皮坯边緣拎起，折皺向上包攏，在收口处按住，便成为直徑半寸圓形生湯包。

蒸制：用七寸小圓蒸籠，以湿白紗布垫底每籠放生湯包二十只。將蒸籠放沸水鍋上，用旺火蒸五、六分鐘，見湯包皮色透明，隐約見餡即可起籠取食，否則餡心湯汁被皮子吸干，皮脹湯粘嘴易于破裂。

（四）特　点

此点心小巧玲瓏，皮薄透明，餡多汁濃。吃时可將湯包放在蛋皮湯內同食，也可以蘸醋或和嫩姜絲同食，則味更鮮美。

---

① 蛋皮湯制法：鷄蛋打碎，放碗內用筷攪打至起泡沫，加精鹽少許，用微火將鍋燒至八成热，將鷄蛋倒入鍋中。隨即將鍋提起向四面側轉搖动，使蛋汁向四周流开成薄餅，鏟起，切成一寸半長的細絲，置鮮湯碗內加淡醬油一錢三分，放入蛋皮絲（每只蛋可放十碗）便成蛋皮湯。

一〇一、菜　　飯

（根据上海美味齋制作經驗整理）

美味齋于1923年开業，迄今已有三十六年的历史。1926年始制作菜飯。各式澆头菜飯，顧客可随到随吃，口味新異，經济实惠。随后澆头逐步發展成为各式小菜，于是菜飯与澆头分别出售，这些小菜佐飯更别有風味。該店选料精細，制作考究，飯菜色香味俱佳，加以服务周到，因此在广大羣众中有很高的声譽。茲將菜飯的制作方法和几种深受顧客欢迎的澆头小菜分别介紹如下：

甲、菜　　飯

(一) 原　　料

大米（最好是常熟米） 十六斤		鹽	二兩二錢
		水	二十二斤半
青菜	十斤	熟猪油	一斤八兩

(二) 制作方法

1. 將大米淘洗干淨，揀去杂物，过三小时后瀝干水再煮。青菜剝去老的菜梗和叶淨剩約九斤（菜嫩时节可多放一些，一般旧历十月份以后放十到十三斤，天热可放七到十斤），置于清水中，一片片地洗淨，然后切成八分至一寸長的段（夏季可切短一些，約五至七分長），瀝去水。

2. 用直徑二尺許的鍋一只，放入熟猪油，在旺火上燒到起烟时，將青菜全部放入，翻炒四、五分鐘，随即放鹽和水。待水开时，放入淘好的米，並用鉄鏟順鍋壁輕輕翻动，随着鍋中水分逐漸減少，翻动的速度也随之加快，同时火力亦要相应地減弱。待米水融和、米粒脹胖（約十二分鐘左右），把飯攤平。再用直徑四、五分粗的圓棍在飯上戳几个眼，要戳到鍋底，盖上盖，見蒸气急速地外冒，把火半封，或用木柴的余热再燜烤十五分鐘左右即成。

乙、美味辣醬

(一) 原　　料（按二十盤計算）

猪前蹄（前肘）	八斤	料酒	一兩八錢八分
去皮冬笋	一斤	熟猪油	一兩八錢八分
大海米	一兩	辣椒醬	一兩八錢八分
香豆腐干二斤(三十二塊)		白糖	三兩八錢

植物油	三斤	鹽	七錢半
（約耗二兩半）		豆瓣醬	三兩一錢

（二）制作方法

1. 猪肉剔去筋骨、皮和肥膘，剩瘦肉五斤，切成五分見方的肉丁。冬笋与豆腐干切成四分見方的丁。海米剝去皮，用料酒浸一刻鐘。豆瓣辣醬磨細。然后把植物油放入鍋中，在旺火上燒滾，將切好的豆腐干分兩次炸，每次炸一分半鐘，起皮后撈出待用。

2. 肉丁放入鍋中，加水一斤半，燒开时撇去浮沫，再煮一刻鐘撈出。用銅篩濾去湯中血沫，与肉丁重放鍋中，再加水半斤，燒滾，移到微火上燒二十分鐘，放入冬笋、豆腐丁、海米、料酒、豆瓣醬、鹽、白糖、老油和辣椒醬，拌匀后，燒一刻鐘，至肉熟爛、湯汁約剩一斤三兩即好。擱在火边以保持溫热，随用随盛。

丙、紅燒猪脚爪

（一）原　　料

猪脚爪	五斤	葱段	三錢
醬油	五兩六錢	薑片	三錢
料酒	一兩	白糖	一兩半
桂皮	一錢		

（二）制作方法

將猪脚爪放入水中，刮洗干淨，再用鑷子摘淨絨毛，洗淨后，放入鍋中加水二斤半，沒过脚爪即可，在旺火上燒开再煮半小时，撈出晾涼。先把較大的脚爪斬成兩段，然后逐个划开外皮，以露骨为度。随后倒去鍋中原湯，把脚爪重放鍋中，加水一斤半，放入醬油、桂皮、白糖、料酒和葱姜，

燒开后，移到微火上燉三小时左右（燉的过程要把脚爪翻兩次身），待湯濃，脚爪熟爛起鍋即好。

丁、油炸排骨

(一) 原　料

猪排骨	十斤	植物油三斤	（約耗半斤）
醬油	二斤	辣醬油	三錢二分
料酒	二兩半	五香面	六分三厘
姜末	一兩		

(二) 制作方法

1. 排骨洗淨，瀝去水，用刀斬成二寸半寬的長条塊，再逐塊用刀背每隔四、五分打一下。然后横着已打的刀紋，再打另一面。把骨、肉打松，用刀拍平，切成一兩半重的塊，約六十塊。放入鉢中，加入醬油、料酒、桂皮、白糖和姜，拌勻漬半小时，即撈出瀝去醬油汁待炸。

2. 把植物油放炒勺中，在旺火上燒到六成热、剛起烟时，把排骨放入（分兩次炸），用手勺推散，並經常翻动，約炸兩分鐘呈金黃色，用手捏时感到肉質發硬即好（但不能炸焦）。撈出，瀝去油，放入盤中，澆上辣醬油，撒上五香粉即可食用。要随炸随吃，放冷了就不香，且肉質显老。

戊、四　喜　肉

(一) 原　料

五花猪肉（要薄皮）五斤		白糖	一兩五錢六分
醬油	五兩六錢	姜	三錢一分
桂皮	九分四厘	料酒	九錢四分
葱	三錢一分		

(二) 制作方法

猪肉去毛洗淨，切成二寸半寬的長条，加水二斤半，煮一刻鐘，取出晾涼，排切成四分寬、約二寸半長的長塊。原湯灑去泡沫，取一斤半与肉重新放入鍋中，加入醬油、桂皮、葱、白糖、姜、料酒，燒开后把肉上下翻动一下，端到微火上燉，每半小时翻一次身，約翻二、三次，燉一个半小时，熟爛即成。

一〇二、油汆排骨年糕

(根据上海曙光飲食店①制作經驗整理)

(一) 原　料

猪大排骨	十斤	味之素	四錢七分三厘
年糕②	五斤	葱	三兩五錢二分
熟猪油	四斤	姜	七錢九分
特級紅醬油	半斤	料酒	六兩二錢六分
醬色	五錢六分	精鹽	一兩三錢九分
冰糖屑	四兩五錢二分		

(二) 制作方法

1. 香葱去根，洗淨，切成葱花。姜去皮洗淨，用二錢切姜片，其余切姜末备用。

2. 排骨切成每塊四兩重的薄片，再以刀面平拍，使排骨面积增大，纖維松解，容易入味，並在边緣切二分長小口三刀將筋切断，以免油汆时卷起。另取醬油半斤、葱花五錢、料酒五錢、姜片二錢，混合拌匀，將排骨放于其中翻拌几下，使每塊都浸着醬油。

3. 鉄鍋內放熟猪油四斤，置于不太旺的火上，随即加进葱花五錢、精鹽五錢、冰糖屑一兩、醬色一錢半、姜末一

錢三分、料酒半斤、味之素三分二厘，攪拌一下。俟油熬至七成热，將排骨放入(每鍋放排骨二斤，分五次汆)，以火鉗翻炒，約汆六分鐘(冷天要十五分鐘左右)，排骨由生紅色变成淡紅色，約四成熟时，即可撈起，放于鉛絲網板上，瀝去油。每塊用剪刀剪三刀，剪至离骨头半寸处止，成佛手大头菜狀。再取二斤生排骨入鍋，同时加入冰糖屑五錢、精鹽一錢三分、葱花二錢半、味之素三分八厘，汆約六分鐘至七成熟时撈出，照上法剪制。以后每汆一鍋，加入同样数量的佐料，如法剪制．共炸五次，加佐料四次。全部排骨經油汆撈起后，油鍋中須添进料酒二錢半、味之素一錢、姜末六分、醬色一錢三分、冰糖屑五錢、精鹽一錢三分、葱五錢，稍拌，繼續將油燒至七成热，再度將排骨分批放入油鍋中（仍每鍋二斤）以微火汆煎，热天約五分鐘，冬天約七、八分鐘，見排骨呈紫紅色，平而不卷，即可撈起，將油瀝干。另取年糕一斤，逐条放入鍋中，汆三、四分鐘，至年糕柔軟呈醬紅色便成。如此一鍋排骨，一鍋年糕交叉油汆，但每隔三鍋須加进味之素六分三厘、醬色八分、料酒一錢七分、冰糖屑三錢四分、精鹽八分、葱花三錢四分、姜末一錢三分，直至汆完，共加三次佐料。

4. 汆排骨和年糕的过程，必須保持油溫在八成热，油溫过低則不易汆透，过高則容易炸老影响質量。把汆热后之年糕分成十五份裝碟，每碟年糕加排骨一塊或二塊即成。

(三) 特　点

此点心选料講究，烹調过程繁多，且要严格掌握火候，因此肉肥嫩酥热，滋味濃香，無牙老人亦能嚼食。年糕薄而軟，不粘牙，鮮甜油潤不膩。

---

① 曙光飲食店原为上海著名"小常州"排骨面店，在合营后改組。所制油汆

排骨，由于用水和油加足香料氽制，既嫩且香，与别家純用油氽不同。

② 年糕选用水磨年糕，較一般年糕薄且小。每斤約为十五条，每条約長三寸半、寬一寸三分。

一〇三、鷄　　粥

（根据上海林福齋①制作經驗整理）

（一）原　　料

活鷄②	五斤	姜末	五錢
薄稻米	一斤	味之素	五分
熟猪油	三兩	鹽	二分
醬油	九兩	香油	二分
葱末	五錢		

（二）制作方法

1. 鷄宰杀后，投入八成热的水中浸燙（水太热易燙破鷄皮），趁热拔去鷄毛，洗淨。然后割去鷄脚，在鷄背頸处开一寸半長刀口，抽出气管及鷄嗉，再在肛門口向下肚豎切开二寸，挖出內臟，將鷄內外洗淨。

2. 將鷄心、肝、肫、腸分开，先將心、肝洗淨。鷄肫用剪刀剪开，不要着水，將鷄黃皮連污物一起剝去，洗淨。腸子用剪刀剖开除去粪污，洗过后，放入粗鹽，以手捏搓，至有粘液时再洗淨。

3. 鍋中放冷水十斤，用旺火燒开，手提鷄头將鷄浸在沸水中上下蕩动几次，使沸水进入肚內，內外燙勻。然后將鷄放入鍋中加蓋，以微火（以能保持水滾为标准）煮二十分鐘，將鷄翻身，再燜煮十分鐘，撈出，立刻浸沒于冷鷄湯中（如無冷鷄湯，則可浸沒于冷开水中）。將鷄肝、心、肫放进热鷄湯中煮十分鐘，撈出，亦投入冷鷄湯中。鷄腸丟入沸水鍋中燙三秒鐘取出。然后再將鷄从冷鷄湯中撈出瀝干，外

皮搽上香油，以保持鷄皮色澤光亮油黃，不縮不老。

4．糯稻米淘淨后，与熟猪油同时倒入热鷄湯鍋中，放在旺火上燒开，然后以微火燜煮，每隔二十分鐘，用勺子攪动一次，以防焦底。煮一小时半，見米粒溶化，便成鷄粥。

5．食时，將鷄切成小塊，均分裝十盆，鷄粥亦分成十碗，上撒葱姜末。另取醬油与味之素拌和后，裝碟蘸食（鷄杂另行切碎裝盆）。

(三) 特　　点

此点心选料講究，鷄皮黃肉白，肥嫩鮮美，粥以葱姜拌食，異常可口。

---

① 林稲齋原系上海虹口区卖豆漿攤販，抗战时始迁福建中路現址，改营鷄粥。所制鷄粥是鷄鮮粥稠，味極濃厚，为消費者所喜爱。

② 最好选購八个月至十二个月黃咀黃脚的新雌鷄，其肉肥嫩。如用雄鷄，因其脂肪少，鮮味不及雌鷄，佐料如猪油与味之素二項則須增加一倍。

一〇四、蝴　蝶　餃

（从一〇四至一〇六共三种根据上海荣华楼制作經驗整理）

(一) 原　　料（按十只計算）

鮮猪肉(腿、夹心各半)	二兩半	面粉	三兩七錢半
		醬油	三錢七分半
熟火腿(淨瘦肉)	六錢二分半	白糖	二錢半
		精鹽	一錢二分半
水發冬菇	六錢二分半	味之素	三分七厘半
大蝦仁	十只（三錢七分半）	芝蔴粉	三錢七分半
		玫瑰紅色水	五滴
鮮笋肉	一兩二錢半		

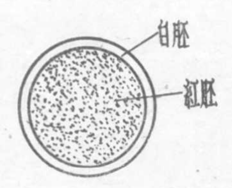
(二) 制作方法

1．將熟火腿、水發冬菇、嫩鮮熟笋肉均切成豌豆大的

丁，从中取出火腿和冬菇丁各六分二厘，切成細末另放备用。將猪肉剁碎如泥，放碗中，掺进火腿、冬菇、鮮笋等丁及芝蔴粉、醬油、精鹽、白糖、冷水(一兩六錢)，用竹筷攪拌成餃子餡。大蝦仁洗淨每只切成兩段备用。

2. 把干面粉三兩四錢(剩余三錢半做撲粉)堆在案板，扒个小洞注入开水一兩七錢攪和，揉勻成面团。先取四分之一加玫瑰水，揉成紅色，搓成長面条，揪成十只大小相同的面剂，再把下剩的面也平均揪成十只面剂。

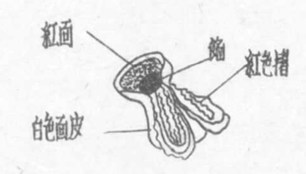
3. 白面剂按成直徑一寸的圓面皮，紅面剂按成直徑八分的圓面皮，然后將紅面皮迭在白面皮上，按成直徑二寸的圓面皮再用擀面杖擀成直徑四寸的面皮(圖21甲)。翻轉紅色朝下摺成如圖21乙的形狀。再翻轉紅色朝上，放上餡六錢二分半，用左手托住，輕輕將小的一头向大头摺迭至三分之



甲 紅白胚迭起，擀成皮子形狀



乙 紅面皮轉摺成兩边的形狀



丙 捏好双翅尙未捏头眼的形狀



丁 全部捏成蝴蝶花色形狀

圖 21 蝴蝶餃制作过程

二，再在两边齐縫处用右手大拇指和食指捏捻成皺紋形的縫边，不使裂縫脫开。然后將摺迭的二片拉开，反面包住二片，翻轉即成蝴蝶翅（圖21丙）。再將未捏的一头拎起与翅縫处合攏，捏成蝴蝶嘴狀，兩边小圓孔捏成蝴蝶眼孔，其中置蝦仁半只，四周撒上火腿和冬菇末（圖21丁），即成蝴蝶眼。

4. 做成十只，放在籠屜內，用旺火約蒸十分鐘即熟。

(三) 特　点

颜色鮮艳，形似蝴蝶，餃餡肉嫩滷多，細軟可口，为苏州宴席著名面点之一。

一〇五、冕 頂 餃

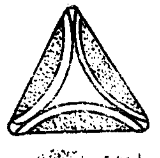
(一) 原　料（按十只計算）

鮮猪肉（腿、夾心各半）	三兩二錢	醬油	三錢二分
蝦仁（选出大的十只別用）	二兩半	精鹽	一錢九分
火腿茸	六分半	白糖	二錢半
青豆泥	九分四厘	味之素	三分二厘
面粉	三兩七錢半	芝蔴粉	一錢九分
		玫瑰紅色水	五滴

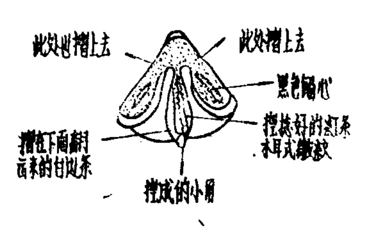
(二) 制作方法

1. 將斬細的猪肉置碗內，用醬油、精鹽、白糖、味之素、芝蔴粉和冷水一兩九錢拌匀后，再加入蝦仁拌和，即成餃餡。火腿茸、青豆泥和选出的大蝦仁十只分別另放备用。

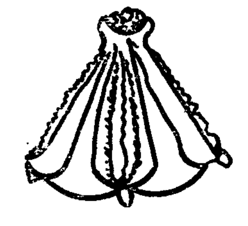
2. 按蝴蝶餃做面皮的方法，制成大小相同的圓形面皮十張，分紅白兩面。紅色朝外，摺成三角形(如圖22甲)，餡心放蝦肉五錢。包餡时將三只角拎起朝上(如圖22乙)，把三



甲　摺皮子的三面边形狀



乙　包餡时翻到紅色朝上形狀



丙　捏成冕頂餃的形狀

圖 22　冕頂餃制作过程

面[illegible]口一齐捏好，在頂上捏一指头大小的圓洞，稍露肉餡，摺縫捏捻成木耳形的皺紋，將摺住的白边条翻轉来，在底边尖端捏一小角，尖頂小洞中放蝦仁一只，撮上青豆泥和火腿茸(如圖22丙)，随即放入籠屜內，用旺火蒸十分鐘即成。

(三) 特　　点

此点形似冠冕，餡味鮮，也是高級宴席中名点之一。

一〇六、兰　花　酥

(一) 原　　料（按十只計算）

油酥面①	三兩七錢半	玫瑰水	二滴
熟猪油	一斤(耗六錢)	面粉（制油酥面皮用）	六兩九錢
水油面②	六兩二錢半		
白糖	二兩半		

(二) 制作方法

1. 把"水油面"搓圓后在案板上按扁，將"油酥面"搓圓包在中間，包得厚薄均匀，再按扁。用面棍輕巧地在上面向前向后滚軋，擀成長条，一摺成三層，再擀長迭好。如此共三次，使油酥面將油面隔开五十四層。最后擀成長一尺左右，寬四寸余、厚一分半的長方形油酥面皮。

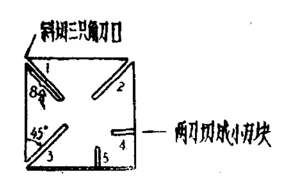
2. 用刀切去油酥面皮四周一分的边条，再取中切一刀分成兩塊，每塊平均（約兩寸長）横切四刀，切成兩寸見方面皮十塊。在每小塊三个角上，各斜切一刀約八分長，另一角左右切兩刀成小方形(如圖23甲)。从切开的中間拾出兩只对角环抱捏攏(如圖23乙)。再將小方塊前兩对角也环抱捏住(如圖23丙)。最后將前后兩个环抱接連捏併一起(如圖23丁),做成有一托二瓣二叶的蘭花形。

3. 在每瓣花尖上点上米粒大小的一滴玫瑰水，摆于盤中待炸。取白糖（六錢）滴入玫瑰水二滴染成"紅糖粉"备用。

4. 用炒勺放入熟猪油一斤，在微火上燒到六成热时（鍋底泛小泡，但不冒青烟),將蘭花酥一朵朵分散下鍋。炸一分鐘左右，至花瓣伸張开呈白色（軟而未酥）时，把油勺取离火口，浸炸一分鐘，油溫下降，再上微火炸一分鐘，则花瓣片片酥脆潔白(如圖23戊)。輕輕撈起瀝去油，装入盤中，先在蘭花中心放上白糖(一兩九錢)再在糖上撒染色紅糖粉少許即成。

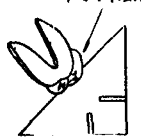
(三) 特　点

蘭花油酥是無餡点心，純用糖粉和油酥制成，形如蘭花，色澤潔白，花瓣脆薄如紙，甜而不膩，入口即酥，老幼咸宜。



甲　切成二寸方油酥皮





乙　捏住中間兩只大角



丙　捏住小方塊前的兩小角

丁　前后环抱接捏在一起



戊　炸成的蘭花油酥

圖 23　蘭花酥制作过程

① 油酥面制法：干面粉二兩五錢加熟猪油一兩二錢五分拌和后，在案板上用双手掌使勁向外揉擦，揉好捏成团再揉，反复揉約半小时即成。

② 水油面制法：干面粉四兩三錢七分半加熟猪油五錢、溫水一兩五錢六分二厘半（一般干面粉一斤，用油一兩二錢半、溫水三兩七錢半）拌和，搓揉成韌性很强的水油面团或条，至不粘手又不易拉断为止。

一〇七、猪油夾沙条头糕

（从一〇七至一一二共五种根据上海滄浪亭①制作經驗整理）

（一）猪油豆沙制法

1. 原料（按一百条計算）

赤豆	三斤	熟猪油	五兩
白砂糖	四斤半		

2. 制作方法

（1）赤豆揀去杂質，淘洗干淨后放入鍋中，加清水六斤，用旺火煮約一小时半，見赤豆皮裂肉爛，成稀粥狀，即可起鍋。

（2）將煮爛的赤豆連皮磨成細泥，盛于布口袋內，紮住袋口。置布袋于木架上或櫈上，以石塊压榨，挤去水份，俟袋內無水分外溢时便成。

（3）把白砂糖与清水二斤同时放入鍋內，以不太旺的火力熬成糖漿，並要攪拌。約半小时后，可將豆沙倒入，用長柄鏟刀不断鏟炒，至豆沙滚爆时，使用微火。过二小时加入熟猪油，仍不断鏟炒，約再經过一小时，見豆沙光亮油潤、呈赤黑色、不粘手时，就成猪油豆沙。

（二）糕粉制法

1. 原料

糯米粉	三斤六兩	玫瑰花干	二兩
白砂糖	一斤三兩半	糖桂花	二兩
熟猪油	二兩		

2. 制作方法

（1）把糯米粉、白糖放在缸中拌匀，加清水一斤二兩拌成糊狀，再輕輕放在墊有湿布的籠屜中，攤开（須保持空隙，

不能按实)，放在沸水鍋上，用旺火蒸三十分鐘，即熟。取出，俟稍冷不燙手时，放在缸中用手使勁揉捏，約三分鐘，至粉与粉之間無隙縫、光滑柔軟、不粘手时，即成糕粉。

（2）面板上涂以熟猪油，將糕粉做成四寸寬、三分厚的長条，用長方形銅皮（長六寸、寬三寸）切豆沙一長条放在粉的中間，再用手將豆沙捏成一寸粗的長条。随即將糕粉的里面逐段提起，包住豆沙，搓成圓徑二寸六分的長条，再切成三寸七分長的条头糕一百条。最后撒上玫瑰花干及糖桂花就成。

(三) 特　　点

此糕皮薄軟糯，糕面玫瑰花干及桂花与白色皮粉相映，色彩鮮艳，有濃香撲鼻，餡多而甜。

---

① 滄浪亭为苏州名胜之一，今用作店名，專营苏州風味面点。該店所制面点用料講究，操作精細，深为广大消費者所称道，如名点“南塘鷄头肉”，其原料即特向苏州产地定購，当日运滬，以保持其鮮嫩特色；全市聞名的“三蝦面”，則以小鑊逐碗燴制，不失家乡風味，其他如“斗糕”、“蝦肉蒸餛飩”等名点，都具有其独特之处。

② 糯米粉制法：將糯米粉三斤三兩淘洗干淨后，夏天經过五小时后，冬天須經过二十四小时后，磨粉再用一号銅絲細篩篩过便成，此粉不能久存，須現磨現用，否則要發酸。

一〇八、南塘鷄头肉[1]湯

(一) 原　　料（按一小碗計算）

去壳新鮮鷄头肉　一兩二錢半　　白砂糖　五錢

(二) 制作方法

將去壳后的新鮮鷄头肉在清水內漂洗一下，用鋁鍋或紫銅小鍋一只（用鉄鍋易使鷄头肉变黑色），注入一小碗开水，

將鷄头肉倒进，用旺火煮半分鐘左右。另取小碗一只，放上白砂糖八錢，待鷄头肉沸透时，即連湯倒入小碗內，以羹匙將糖攪溶即成。

(三) 特　　点

鷄头肉由产地采摘后当天运滬，取其新鮮，食时清香而鮮甜。

---

① 鷄头：即新鮮的芡实，外壳色紅，有刺如栗球，俗称鷄头。滄浪亭所采用的苏州南郊黃鷄头系天蕩所产，故称南塘鷄头。此点心系季节性名点，每年在农历七月下旬至九月上旬間供应，由于要現采、現煮、現卖，因此在苏州亦只有玄妙观小有天一家出售。剝鷄头肉时，由其上端白色小孔处开始，以兩手大拇指將皮分二爿剝下，剝时須注意，最好勿將白色肉衣剝碎，否則煮时有粘液，湯混而不清。一斤帶壳鷄头肉約可剝取淨肉六兩。

一〇九、三　虾　面

(一) 面条制法

1. 原　　料

好面粉　　十斤　　团粉　　一兩二錢半

碱粉　　六錢三分

2. 制作方法

(1) 將面粉倒入敞口缸內。將碱粉溶化在三斤冷水（冬天須三斤四兩）中，然后將其摻入盛面粉的缸中。再双手使勁反复拌搓捏揉，約四分鐘左右，使缸內面粉成为均匀的蝴蝶翼狀的小薄皮。

(2) 將小面皮放在搖面机上軋成長片薄皮坯料，軋时須在坯料上薄薄撒些团粉，防止滚卷时粘在一起。再用一寸三十二个齿的切面刀，切成一尺四寸長、一分寬的細面条。

(二) 三蝦面制法

1. 原　　料

虾仁　　一兩一錢　　蝦腦①　　三錢一分

蝦子醬油	六錢三分	味之素	六分
料酒	一錢二分	熟猪油	四錢

2. 制作方法

(1) 將蝦仁洗清瀝干。以旺火將鍋燒热，放入熟猪油二錢半，油至八成热时，將蝦仁、蝦腦一同倒入油鍋內翻炒，接着加入蝦子醬油二錢，料酒及味之素二分半，在旺火內炒半分鐘，即成面交(即面韶)一碗。

(2) 取中号湯碗一只，將熟猪油一分半、味之素三分半、蝦子醬油四錢三分放在碗內，再澆上滚开的肉骨头湯半斤，制成面湯。

(3) 同时，取細面条三兩一錢放在沸水鍋內煮一分鐘，待面浮起水面，即撈出，放入已盛好湯的碗內，並在上面蓋上炒好的三蝦面交，便成三蝦面。

(三) 特　点

面条細軟，湯濃味鮮，为盛夏河蝦帶子季节面点中的佳品。

---

① 剝去蝦仁后的蝦壳放在开水中煮，見蝦头呈紅色撈出，即可剝取蝦腦。一斤帶子蝦約可剝蝦仁三兩三錢七分、蝦腦五錢六分。

一一〇、虾肉蒸餛飩

(一) 原料（按三十七份計算，每份十六只）

餛飩皮子①	三斤七兩半	料酒	二兩二錢
去皮骨猪腿肉	三斤	味之素	一錢八分
蝦仁	一斤八兩八錢	白糖	一錢二分半
白醬油	三兩一錢三分	香油	少許

(二) 制作方法

1. 制肉餡：將腿肉洗淨，切成小方塊，用絞肉机絞成

肉泥，盛于鉢中，加入白醬油、味之素、白糖及料酒一兩二錢，攪拌匀和后，再加清水五兩，拌至不見水分、有粘性时即成（拌时須向同一方向攪动，否則肉餡無粘性）。

2. 將蝦仁洗淨，瀝干，加料酒一兩稍拌，另放备用。

3. 取餛飩皮子一張，攤在左手心上，用筷子夾蝦仁半錢和肉餡六分九厘放在皮子中央，随即將左手指屈攏，以五指把皮子口捏紧，使之成为似梅花型象桂圓大小的圓球。然后將它顛倒（光的朝上，毛边朝下），放在直徑四寸半墊有湿布的蒸籠上，每籠放十六只。

4. 用旺火將水煮开后，放上蒸籠約蒸三分鐘，掀开蒸籠盖，用干淨竹洗帚蘸冷水洒于餛飩上面，随即盖好，再蒸一分鐘左右。揭开籠盖，見餛飩皮子皺成核桃壳形时，用排笔蘸香油少許在餛飩上刷一下，就可取食。

(三) 特　点

蝦仁餛飩皮薄餡多，呈透明狀，味香，滑嫩可口。因其無湯，天热时更受顧客的欢迎。

---

① 餛飩皮子制法：与一般机制面皮相同，但特別薄，每斤面皮有一六〇張，每張面皮有二寸半見方大小。

一一二、斗　糕

(一) 斗糕粉制法（按三百五十塊計算）

1. 原　料

上薄稻　　十五斤

2. 制作方法

(1) 將米置于淘籮中淘洗干淨，淘籮离水，任米瓹干，隔二小时后（冬天要三小时）在米上洒些清水，以使米湿透为度。再經过一小时半，以手指能碾碎时，即可上磨磨粉。

磨后用每方寸六十眼的銅篩篩粉，过粗的要复篩。

（2）將粉放在缸中，一面拌一面陆續加入清水五斤七兩，拌勻后（防止凝結成塊）再用每方寸三十眼的銅篩篩过，篩出的粉成雪花狀，即为斗糕粉（約为二十一斤）。此粉要現做現磨現拌，尤其是夏天，时間稍久粉就要变酸，暫时不用要攤开吹風。

（二）玫瑰餡制法

1. 原　料

細糯米粉①	四斤七兩半	去芯干玫瑰花叶	一兩三錢
白糖	七斤八兩八錢		
糖猪油②	三斤二兩八錢	紫粉	三兩八錢

2. 制作方法

細糯米粉加白糖拌和，使糖無塊粒，摻入紫粉再拌，至成为均勻的玫瑰紅色时，加入玫瑰花叶拌勻便成。糖猪油另放备用。

（三）薄荷餡制法

1. 原　料

細糯米粉	五斤	薄荷粉末	一兩三錢
白糖	八斤	糖猪油	三斤二兩八錢

2. 制作方法

糯米粉加糖拌和，至甜味調和、糖無塊粒时，再將薄荷粉末摻入拌和，至色澤翠綠、薄荷味均勻即可。糖猪油另放备用。

（四）百果餡制法

1. 原　料

細糯米粉	四斤三兩八錢	瓜子肉	二兩半
		去核紅棗	一兩三錢

白糖	七斤二兩半	去芯干玫瑰花叶	一兩三錢
核桃肉	六兩三錢		
蛋餞青梅	三兩八錢	糖猪油	三斤二兩八錢

2. 制作方法

（1）將核桃肉及青梅切成如黄豆大小的粒，紅棗切成比菉豆稍大的粒备用。

（2）細糯米粉加糖拌匀，俟糖無塊粒时，便可將瓜子肉、核桃肉、青梅、紅棗、玫瑰花叶全部加入拌和，至果料分散均匀便成。糖猪油另放备用。

（五）斗糕制法

1. 备特制香樟木模型三只外形为上大下小的圓形，中間为方斗形，上下相通（如圖 24 甲）。先拿一只，以鋁質十字花形底版（如圖24乙）墊于模型內底部（圖24丙）。用銅制薄片刮刀舀斗糕粉二錢一分九厘放模型內，並將粉撥向四周及底部，使中心窪进成碗形。取糖猪油二塊（約九分四厘）放于中間，再取餡心（每只）三錢七分半置于糖猪油之上，再舀粉四錢零六厘蓋上，用鋁片沿模型边刮平。

2. 用鋁（或白鉄皮）制蒸壺一只，上小下大，有嘴，形似茶壺（如圖 24 丁，壺嘴用于鑑別壺內的水量，如壺嘴冒气，則表示水量巳低于壺嘴与壺身的焊接处，应加水）。蒸壺蓋处有銅元大的出气孔，另用棉花做成与蒸壺蓋同样大小、並开同样大小出气孔的棉墊一只，放在壺蓋处。

3. 壺內注入清水多半壺，置于旺火上燒至滾沸，將巳裝好粉的模型置于壺頂棉墊上，然后用另一只模型以同样方法裝好斗糕后，置于第一只模型之上。当第三只斗糕上蒸前，即可將放在底層的第一只模型取下，壺頂始終保持兩个模型。如此連續蒸糕，每只斗糕直接与蒸壺接触的时間約为

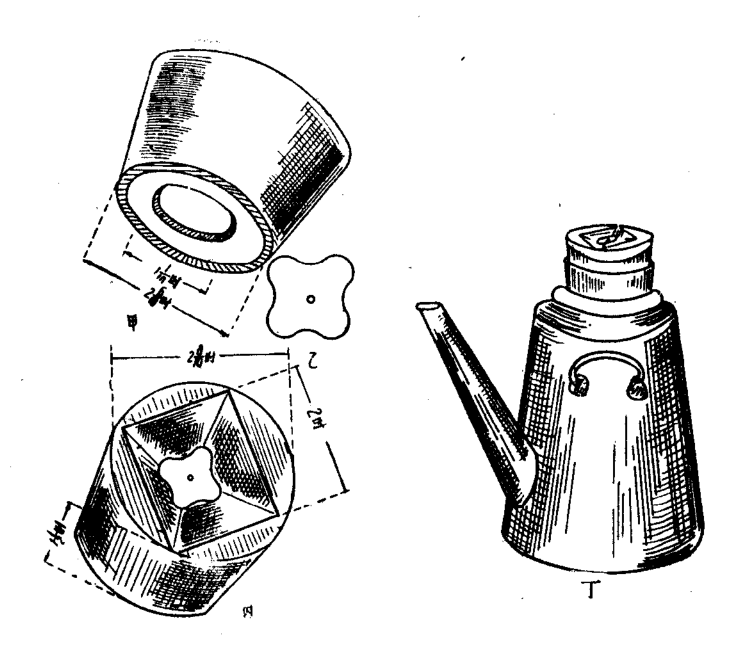


圖 24 制斗糕工具

四、五十秒鐘。斗糕取出后，連模型复于搪磁盤中，以手指輕彈模型底使斗糕脫出，除掉模型及鋁質底版便成。

(六) 特　点

此糕松而不粘，冷却后仍能保持軟糯，皮薄餡多，味甜香。

---

① 細糯米粉制法：將糯米淘清瀝干，磨成細粉，並用一号銅絲細篩篩过即成。一斤米約可制粉一斤零五錢左右。

② 糖猪油制法：生猪板油三斤二兩八錢去皮，切成七百塊（每塊重約四分七厘），加糖一斤二兩二錢拌和，醃二天便成。

一一三、蒸拌冷面

（根据上海四如春湯糰店①制作經驗整理）

（一）原料（按一碗計算）

原料	分量	原料	分量
小闊面条②	一兩八錢八分	味之素	三厘
植物油	一錢二分半	白糖	三分
醬姜絲	三錢二分	醋	三錢一分
去头尾蒜豆芽	二錢半	芝蔴醬	一錢五分半
紅醬油	二錢八分	香油	九分
		辣油	一錢半

（二）制作方法

1. 蒸面：將面条平攤于蒸籠內加盖，以旺火蒸十分鐘，面呈象牙色时取出，放在竹制圓篇內，用竹棒挑散，待冷。再放入較面多几倍以上的开水鍋中，以旺火煮約三分鐘，撈出，澆上植物油（煉熟）仍以竹棒边挑松边用电風扇吹冷，使面冷却、油潤發光、根根分开即成。

2. 佐料加工：

（1）嫩醬姜絲：选嫩姜去皮，切成絲，越細越好，用白糖香油（每斤醬姜約放糖二兩、香油一兩半）醃漬二至三小时。

（2）蒜豆芽：揀肥嫩蒜豆芽摘去头尾，洗淨，傾入沸水鍋中，立刻以笊篱撈起，浸于冷开水中，使豆芽透明不癟，並能保持脆性。

（3）將醬油、味之素、白糖加水二錢放入鍋中，用旺火煮开，使味調和备用。

（4）將芝蔴醬与香油合在一起調匀如漿。

3. 裝盆料面，食前將拌过植物油的冷面松松放在盆

中，先后依次將醬姜絲、蓑豆芽和經混合煮过的醬油、醋，以及經拌和的香油芝蔴醬、辣油等加在面上即成（如面上另加已烹調好的蝦仁、冬菇、辣醬、小排骨等，即成为各种花色冷拌面）。

（三）特　　点

此面具有酸、辣、咸、甜四种味道，清涼爽口，有異香，为夏令佳品。

---

① 四如春开設在上海市瑞金一路延安路口，已有四十余年历史，以經营徽式湯糰，無錫排骨大面著名，夏季則供应冷面，銷售很广。自1956年合营以后，为了保証食品衛生，改以蒸成熟面条再下水煮，拌油吹冷，制成蒸拌面，滋味胜于原有冷面，且清潔衛生，深为各界人士所贊許。

② 小闊面与韭菜形狀相同，約二分半寬略薄。制面方法与普通面条相同，但含碱量較普通面多百分之六十左右。每五十斤面粉，須加碱半斤，可制面条六十七斤。

一一四、肉餡湯糰

（从一一四至一一七共四种根据上海乔家栅①制作經驗整理）

（一）皮子制法

1. 原　　料

糯米　　八斤四兩　　粳米　　三斤六兩

2. 制作方法

（1）將糯米及粳米一起置于淘籮內，在清水中淘洗干淨，揀去杂質，再以清水澆二、三次，倒入水缸內以清水浸沒。浸水时間，須根据气候寒暖灵活掌握，夏天米吸水快，易脹，只需三小时左右；春秋季正常天气約五、六小时，天冷要逐漸延長到十二小时左右。俟米粒用手指能捻碎，即可撈出，仍放淘籮內用清水澆洗一下。

（2）將浸透洗淨的米加上同等量的清水磨粉，每次以米

水各半羹匙陆續添入磨内，要添得慢，磨得細，在磨子出口处套布袋(面粉袋)一只盛粉漿。俟粉漿盛至离袋口五寸时，即可將袋拎起紮住，並將粉袋用石塊或特制的榨粉木架压出水分。压干一般約經过三小时，用手在粉袋外用力按，至按不动，粉不瘪下去，看不見水分时即成生粉。上述糯米可制成生粉十八斤。

(3) 取生粉三斤，加热开水三兩，放在缸內，用手揉和，至有粘性，表面光滑时，將其分成三塊，各做成扁圓形餅狀，放在开水鍋里煮，俟浮起成熟后，再煮十五分鐘，撈起便成为每只一斤三兩重的熟糯米餅（此种熟糯米餅，冬天要放在溫水中保暖，冷后失去粘性，不能使用，但热天要任其冷却，否則多煮要散）。

(4) 將生粉十五斤放在缸內，加入熟糯米餅及冷水三兩(天冷摻水量要增加，每斤生粉加冷水二兩)，以双手用力揉搓、捏匀，約十分鐘見糯米粉滋潤發光、有韌性、無生粉粒、不粘手，即成湯糰粉。

(二) 肉餡制法

1. 原　料

猪腿肉(去皮骨)	四斤九兩	料酒	六錢三分
猪夾心肉(去皮骨)	四斤九兩	精鹽	六錢二分
		味之素	一錢三分
紅醬油	一斤	白糖	三分

2. 制作方法

將腿肉及夾心肉洗淨，剔除筋絡，先切成四分見方的肉丁，再斬成肉末(以絞肉机絞碎亦可，但味較差)。放入缸內，加进料酒、白糖、醬油、味之素，予以拌和，至醬油全部被肉吸收、佐料散匀时，再摻入冷水一斤一兩，向同一方向攪

拌，至水肉融和、不見水分、肉末产生粘膠質，即成肉餡（摻水量須根据猪肉肥瘦程度及气候寒冷决定，如猪肉肥、天热，水須少加；反之，須增加冷水三、四兩）。

(三) 包制及燒煮方法

1. 將湯糰粉揪成每只五錢重的胚子，以左右手心搓成橢圓形，然后用左手指握住，以右手拇指插入湯糰粉中間，捏成半圓形空心壳。挑取餡心三錢二分放入空心正中，右手食拇二指將口捏攏，再用左右手心搓成圓形、橢圓形或尖头形的湯糰。

2. 用深底大鍋放水半鍋，燒开后將湯糰輕輕放入，以鉄勺輕輕攪动，約十二分鐘后，沉在鍋底的湯糰浮上水面，表示已熟。再煮四、五分鐘，湯糰皮子呈水晶色，即可連湯盛起取食。

(四) 特　　点

此点心皮用半生半熟的糯米粉制成軟糯，不糊，不粘牙，皮薄湯潤，餡重汁多，肥美不膩。

---

① 乔家栅是上海著名的小吃店，以用料講究，制作精細著称。

一一五、擂 沙 圓

(一) 擂沙制法

1. 生赤豆八斤洗淨，放进鍋里加清水十五斤，以旺火煮約一小时，俟豆脹皮裂成粥狀时取出，以磨磨細成糊狀，裝入布袋中，用石塊或榨粉架压干，使之成为干沙塊。

2. 將干沙塊放在圓竹篇里擦散，在烈日下曝晒（夏天炎日下晒干，可保存一年不坏）。約晒二、三天，豆沙成为小粒硬塊，水分完全晒干，待冷却后就可收藏在密封的瓦坛

中，或不透气的洋鉄箱里。

3. 需用时，取貯藏的干豆沙放在鍋里，以微火焙炒約半小时，使豆沙塊分散如芝蔴狀的細粒干沙，取出再磨。磨时要加得少，磨得細。最后再將磨出来的粉用一号細銅篩篩过，剩余的豆壳去掉不要，粗粒再磨再篩就成为赭黃色的擂沙粉。

(二) 擂沙圓[1] 制法

取較大搪瓷盤一只，鋪滿擂沙粉。將已煮熟的湯糰（詳見湯糰制法），用鉄絲笊篱撈起，瀝去水分，放到搪瓷盤中滾动，使其外層沾滿豆沙粉，便成擂沙圓。

(三) 特　点

擂沙圓既有湯糰美味，又有淡而清香的豆香味。因其無湯，食时爽口，携帶方便，冷热咸宜，尤其夏季更为广大消費者所喜食。

---

① 擂沙圓除了干豆沙以外，其余皮粉制法、餡心制法和包制烹煮法都完全与湯糰相同，只是煮熟后沾（即滾的意思）上干豆沙粉，便成擂沙圓。

一一六、猪油松糕

(一) 糕粉制法

1. 原料（按十只計算，每只重一斤十兩）

糯米	二斤半	棉白糖	二斤
粳米	一斤		

2. 制作方法

(1) 糯米与粳米混合放在淘籮里淘洗干淨，用清水澆淋二、三次后，置于淘籮內任其脹干，三小时后噴水一次，再經一小时，至米粒發酥，以手指能捻碎时即可磨粉。三斤半米約可磨成干米粉三斤七兩半（冬天脹米时間要适当延長，

一般隔夜淘好，至次日早上磨較宜）。

（2）將干米粉用銅絲篩篩过，留篩內粗粉重磨再篩。篩好的粉加白糖二斤、开水五兩六錢三分，用銅片刮刀攪拌勻和，再用粗馬尾篩篩粉（粉有水分，須用手在篩上摩擦），篩出的粉便是松糕粉（約有粉六斤三兩左右）。

（二）糖猪油制法

淨板油一斤十二兩洗淨，切成食指上节大小的長方形小塊，加棉白糖六兩三錢拌和后，放在碗中醃漬一星期左右后使用（拌好就用，味較差）。

（三）赤豆及豆沙制法

1. 原　　料

赤豆	二斤半	砂白糖	一斤三兩七錢半

2. 制作方法

（1）赤豆煮法：生赤豆一斤一兩二錢，揀除杂質洗淨，放入鍋中，加水三斤半左右，用旺火將水煮开后，改用微火煮約半小时，至赤豆外皮未裂、但用手指能捻碎即可撈起，濾去水分冷却后备用（約得熟赤豆二斤二兩半）。

（2）豆沙制法：生赤豆一斤三兩七錢半，揀除杂質洗淨，放入鍋中，加清水三斤半，以旺火煮約一小时，見赤豆外衣脹裂、酥爛成薄粥狀，取出連湯磨細，盛入布袋內紮住袋口，用石塊压出水分即成豆沙。另將白糖放入鍋內，以微火熬化后，把豆沙倒入，用長柄鏟不断攪拌約半小时便成（約得豆沙四斤五兩六錢左右）。

（四）松糕制法

1. 原　　料

糖蓮心	五兩	蜜棗	五兩
核桃肉	五兩	玫瑰花干	一錢三分

2．制作方法

（1）將糖蓮心、桃肉、蜜棗（去核）各对剖成兩爿，將豆沙分成一百份，逐个搓成蚕茧大小的团。另取松糕粉四斤五兩六錢与熟赤豆二斤二兩半拌勻备用。

（2）取特制鋁質糕樽（如圖25甲），按上鉄皮糕墊（如圖25乙），用生猪油一小塊塗擦糕樽內部后，用銅片刮刀舀拌有赤豆的松糕粉三兩三錢一分松散地放在糕樽內（勿再掏拌，否則粉緊难蒸透）。

（3）取搓好豆沙团十塊，將其中六塊均勻地放于樽內四周，豆沙的一端頂住樽边，使糕蒸熟后糕外看得見豆沙。將其余四塊放在中間，再取糖猪油一兩二錢半分別放在豆沙团旁边。

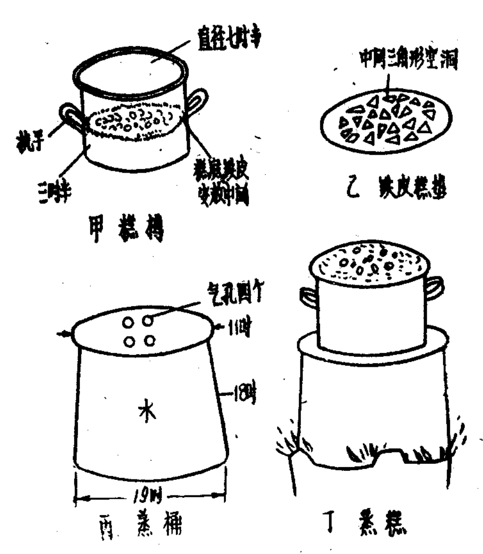


圖 25 猪肉松糕制作过程

(4）然后舀拌赤豆的粉三兩半放在上面輕輕刮平，再取白糕粉一兩六錢三分鋪在上面，再刮平，使糕面成純白色。随后將糖蓮心五錢、核桃肉五錢、蜜棗五錢在糕面上摆成匀称的圖案花紋。

（5）在特制蒸桶（如圖25丙）內盛入开水，約八、九成滿，用旺火燒沸。桶上放棉布垫（蒸桶与棉垫都有气孔，相互对准，以便透气），然后將糕箸安上（如圖25丁），蒸三、四分鐘，糕粉呈糙米色，手指按之不粘手时，再把糖猪油一兩一錢二分半，嵌在糕面空隙处，使糕面全部蓋滿棗、桃、蓮心及糖猪油。然后用竹洗帚在糕面上洒些清水，使糕面的粉湿潤易熟，再蒸二分鐘，糕粉呈半透明色，便蒸好。

（6）糕蒸熟后，將糕箸提起，反倒在糕板上，取去鉄皮糕垫，晾三分鐘。再將另一塊糕板复于糕上，翻过来，取去上面糕板，趁热撒些玫瑰花干就成。

（五）特　　点

此糕每年中秋后开始供应，春节用以招待或餽贈亲友。色彩美观，味香松糯，能久存，为季节性佳点。

一一七、蝦肉月餅

（一）原　　料（按二十只計算）

上白面粉	一斤三兩二錢	深色醬油	二兩二錢
熟猪油	四兩半	精鹽	一錢
去皮骨猪腿肉	一斤半	白糖	一錢
蝦仁	三兩		

（二）制作方法

1．油酥：把上白面粉五兩二錢放在案板上挖一凹窩，中間摻入熟猪油二兩，以手掌擦揉，約一、二分鐘匀和即

可。

2. 皮粉：把上白面粉半斤放在案板上挖一凹窩，中間掺入熟猪油一兩五錢六分、八成热开水一兩七錢半，以手捏揉，約二、三分鐘，至軟滑發光即可。

3. 餅餡：腿肉洗淨，切成五、六分見方的肉丁，用絞肉机絞碎，加入醬油、鹽、糖，攪拌至有粘性时，再將洗淨的蝦仁放入拌勻即成。

4. 包制：將皮粉搓成粗長条，揪成餅坯二十份（每份約重六錢六分）。每个以手指捏扁成銀元大小盆形，取油酥二錢六分放在中間，將皮子四緣拉起，向上捏籠包住，收口处向上放在案板上，以右手心按平，用擀面筒滾成橢圓形，拎起自右向左横摺，成長舌形；再擀平成長条，以右手掌自外向身边卷起成花卷狀；再用右手拇指按住餅坯左面花紋，食指按住右面尾部向下按，使餅坯成蝸牛狀；再用手掌按扁，將餅坯翻面，用手掌按成直徑二寸七分、中間略厚、边緣薄的圓形薄餅。用左手托餅，右手挑蝦肉餡一兩放在餅中間，並用手指將餡向里按，使餅成为杯形，再將边緣合攏，使成为荸薺形，放在案板上用手掌按成直徑一寸半的圓餅，翻身在正面盖上紅印即成月餅。

5. 烘餅：用燒旺炭結二十六只，平放瓦缸中，上放平底鍋一只。候鍋八成熱时，將月餅有摺紋的一面朝下，排列在平底鍋內敞盖烘焙。約二、三分鐘，見月餅底成淡黃色时，以右手五指箝住餅的四周，將餅提起，翻个身，光面朝下，加盖烘約五分鐘，見光面呈金黃色，再翻身烘約二、三分鐘，以手摸餅四周，里面蝦肉餡变硬就成。

(三) 特　点

月餅以甜餡居多，而蝦肉餡則別創一格。皮色金黃，層

層松脆，入口即酥，餡心鮮美，油而不膩，如趁热食之味更可口。

一一八、猪油百果方糕

（根据上海真真乔家栅制作經驗整理）

(一) 皮粉制法（按一百塊計算）

1. 原　　料

上白粳米	七斤	上白糯米	三斤

2. 制作方法

(1) 將兩种米混合放在淘籮內淘淨后，用布蓋住，任其脹干，热天經一小时后噴水一次，並將淘籮顚簸一下，仍用布蓋好。再过二小时，即可上磨磨成干細粉（冷天隔夜淘洗，第二天上磨磨粉較好）。十斤米可磨成十一斤米粉。

(2) 米粉用二号絹絲篩篩过，攤散在竹篇內（以免發酸）。制糕时，每斤粉加水二兩半，擦拌均匀后再用篩篩过（每方寸四十五眼的銅絲篩），便成方糕粉。

(二) 百果餡心制法

1. 原　　料

棉白糖	三斤一兩三錢	玫瑰醬	三兩一錢二分
猪板油	三兩七錢半	瓜子肉	三兩一錢三分
核桃肉	五兩六錢三分	蜜餞紅瓜	三兩一錢二分
蜜餞青梅	五兩	蜜餞桔餅	二兩半

2. 操作方法

(1) 把生猪板油切成一百塊（每塊重約三分七厘半），放在碗中加糖一兩三錢，用手捏拌后备用（最好前二天拌好，則味更佳）。

(2) 將核桃肉、青梅、瓜子肉、紅瓜、桔餅切成象菉豆

大小的粒，拌和后加玫瑰醬及白糖（三斤）攪匀成百果餡。

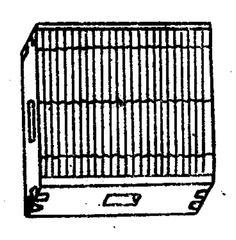
（三）方糕制法

1. 用特制蒸墊（如圖26甲）墊以湿白布一塊，四周放上与蒸墊同样大小的木框（如圖26乙），即成方形蒸箱。

2. 用銅皮刮刀（長六寸，寬三寸）鏟方糕粉一斤二兩，放蒸墊上攤平。然后用特制格形刮刀（如圖26丙）有輪齿的一面向下，沿木框由外向身边平刮，每遇木框刻縫处即將刮刀提起一下。刮后粉糕即成十六个均等凹形。

3. 在每个凹形內放入百果餡五錢一分三厘、糖猪油一塊，再用刮刀鏟方糕粉六兩五錢盖上，用長条鉄皮刀（長一尺五寸五分、寬九分，一面有快口）齐木框將粉刮平后，再按木框边刻紋橫直各切三刀，即成十六塊方糕。

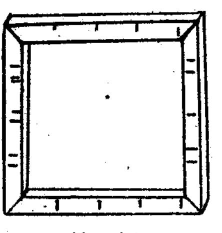
4. 將粉鏟滿印花板上（如圖26丁），用鉄皮刮刀刮去



甲 蒸墊

（四週木質，中間用竹片編成）

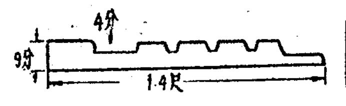
此底盤为十一寸見方



乙 木框

（十一寸見方）

为十六塊 9.6 寸見方 每塊 2.4 寸見方



丙 格形刮刀



丁 印花板

圖 26 猪油百果方糕工具圖

余粉。然后將印花板复在方糕上，用刮刀輕敲印花板底，使嵌花紋的粉完整地落在方糕上。用同样方法依次使每塊方糕上都有花紋。

（四）方糕蒸法

1. 十六寸鉄鍋放入清水約五、六斤，在旺火上燒开后，放上蒸箱（箱底离水約二寸，以水沸滚时不碰到箱底为度），盖燒五分鐘即熟。

2. 取糕时，先拆去蒸箱边框，用湿布一塊复在方糕上，再用較蒸垫略大的木板复在上面，用兩手捏住木板及蒸垫翻身，揭去蒸垫，換用木板平放方糕上，再翻身。然后挪去糕上木板及湿布，用銅片刮片將方糕分塊鏟起就成。

（五）特　　点

糕香糯，加上百果甜餡，食之有回味，而糕冷不硬，为夏令名点。

附豆沙餡制法：

1. 原料（按一百塊計算）

猪板油	三兩七錢半	鹹桂花	一兩二錢半
赤豆	一斤	砂白糖	二斤一兩三錢
团粉	二兩半		

2. 制作方法

（1）猪生板油一百塊，加糖一兩三錢放在碗中捏匀备用。

（2）赤豆洗淨，放入鍋內，加清水二斤半，在旺火上燒約一小时半，見赤豆皮裂肉爛成粥狀，即連湯磨細，盛入布袋內压干，即得豆沙約二斤。

（3）豆沙，加清水二斤、砂白糖二斤，用不太旺的火燒滚后，改用小火熬十五分鐘，不断用鏟刀攪拌。另將团粉四兩和水半斤在碗中調匀后，倒入鍋中攪拌加上鹹桂花即成（每塊放餡七錢）。

一一九、鴿蛋圓子

（此点根据上海邑庙区国营糕团工場①制作經驗整理）

（一）皮粉制法（按六百只計算）

1. 浸米：把上白糯米九斤六兩三錢淘洗干淨，浸在冷水中，热天約經二、三小时，冷天約經五、六小时后，用手指捻米能碎时撈起，再用清水淋洗。

2. 磨粉：浸洗过的糯米，加清水十斤，然后以湯匙舀米帶水加入磨中磨成水粉。在磨口套布袋一只，任水粉流入袋內，盛至离袋口五寸时，將袋口紮住。

3. 榨粉：將粉袋擱起，上压重石塊，使袋粉水分挤出。經四、五小时后（冬天七、八小时）袋內無水外溢，以手指按袋不癟，便成生干粉（約得生干粉十四斤四兩左右）。

4. 煮粉：取生干粉二斤四兩四錢。蘸溫水少許揉，揉至有粘性、粉光滑不粘手时，即做成圓餅四、五只，放沸水鍋內煮。俟它浮近水面，再煮十五分鐘撈出（夏天浸冷水中冷却再用，冬天即可使用），得熟粉約三斤。

5. 揉粉：熟粉和生干粉併在一起，用手不断揉揑，約十五分鐘把熟粉与生干粉調勻至粉軟滑光亮有韌性时便成皮粉（約得皮粉十五斤）。

（二）薄荷餡制法

1. 原料（按六百只計算）

白砂糖	三斤	薄荷精	五分

2. 制作方法：

（1）熬糖：白砂糖和水七兩半，放入鍋中，用不太旺的火煮熬，并用鏟攪拌溶化。俟糖漿滾沸时，加入薄荷精，再繼續熬十五分鐘，見糖內起泡，泡大如球即將鍋端离爐火。

糖漿是否熬好，可用手指蘸糖漿拉絲試驗，絲長一寸正好，否則再熬；絲長一寸半，是熬得过久，制成飴糖質量差。

（2）揉餡：將熬好糖漿趁热倒在面案上，用刮刀攪拌，凝結时即用手揉捏，要將糖內小粒捏碎。然后搓成直徑三分粗的長圓条，再切成六百顆糖餡（每粒約重五分）。

鴿蛋圓子餡尙有桂花、玫瑰、香蕉、桔子（香精）等多种，其用量和制法都与薄荷餡相同。桂花与玫瑰醬餡其桂花或玫瑰醬的用量都是按每斤糖加一錢。

(三) 包　　制

1．揪粉坯：一次取皮粉約一斤，搓成長圓条，揪成每塊二錢半的粉坯。

2．用左右手心將粉坯逐个搓一下。再用左手指托住粉坯，用右手食指或拇指將它按捏成茶杯形空心皮壳。然后取糖餡一顆放入，將口收攏搓成鴿蛋形圓子。

(四) 煑　　制

1．水煮：大鍋加开水，放在旺火上，將生圓子投入滾水中，随后加入冷水一勺。俟圓子浮起水面时，再煮七、八分鐘（冬天十分鐘以上），用鉄絲笊籬撈起，在冷开水中浸一下，即撈起瀝干，放在墊有白湿布的木盤上。

2．加芝蔴：另取長方形木盤一只，內鋪碾熟芝蔴末，將瀝干的圓子平放其上。然后用手每只輕輕按一下拿起，粘有芝蔴的一面朝下，排列在另一只木盤內，便成鴿蛋圓子。

(五) 特　　点

此点心式样小巧美观，酷似鴿蛋，外皮糯軟滑潤，不粘手，冷而不硬，煮熟餡成糖水，为上海点心有名的珍品。

---

① 鴿蛋圓子原系上海城隍庙王有發所創制，原是上海独家經营的特制点心，形如鴿蛋，玲瓏可爱，質地細糯，中包糖水香甜可口，其餡心化而不凝。原

为庙内的特色点心，專为湖心亭、得意楼茶客服务，現在改为邑庙区国营糕团工場，大量制作，向全市供应。

② 上海城隍庙原是明朝时代的秦氏花园住宅，后来改为城隍庙，故龙墻假山、九曲桥、湖心亭等名胜古迹很多，成为上海古迹之一，遊人甚多。因此店攤林立，飲食店攤亦随之兴盛起来，其中有不少为羣众所喜爱的各式小吃点心，随到随吃，价廉物美。

一二〇、酒釀圓子

（根据上海城隍庙老松盛①制作經驗整理）

（一）酒釀制法

1. 原料

糯米　三斤半　甜酒药　五錢

2. 制作方法

（1）浸米：將米淘洗干淨，浸沒于冷水中。浸水时間須視气候寒冷灵活掌握：一般冬季八到十小时，春秋天四到八小时，热天二到三小时，浸至米粒膨脹比原米大十分之二时即成（如浸水过久，米粒太酥，制出的酒釀爛而味酸）。米浸后，須再淘洗至水澄清無米泔为止，再將水分瀝干，越干越好（如果含水分多，則制出的酒釀爛而味酸，不甜，且难久放）。

（2）蒸米：將米松散地放入蒸桶內（不能裝得結实，否則空隙少，蒸气不易透出，而下爛上生），端到旺火开水鍋上蒸（蒸籠底須稍离开鍋水，否則桶底米先煮爛，而蒸气仍不能上升）。蒸約二十分鐘，見籠頂冒蒸气时加盖再蒸二、三分鐘，見米粒变成白玉色，以手搓米覚粒粒軟糯，即可將米倒出，用冷开水或沙濾水冲淋，使米粒松散不粘（夏天須將米淋冷，冬天淋至溫暖即可）。然后將水分完全瀝干（如果不瀝干，則酒釀不甜，滷混、發糊）。

（3）拌酒药：糯米飯倒入敞口缸中，將酒药碾成粉末后，放在細銅篩中篩散，再撒在糯米飯四圍。同时，將米上下左

右翻动，拌匀，但不宜多翻（如与咸性和油类东西接触，則酒醸要变紅色；碰着木器，要發酸）。然后取鉢斗一只，正中豎放玻璃瓶一只，將糯米飯倒入鉢內，以手將四周按平，拔出玻璃瓶，加上缸盖便成。

(4) 發酵：取棉絮先用湯婆子② 將其煖热，然后將裝糯米飯的鉢放入，四周盖严，密不通風，不要进入冷空气（如在冬季，須把湯婆子放在棉絮隔層中，以保持內部溫暖）。二十四小时后，將鉢取出，即成酒醸。

(二) 圓子粉制法

1. 原料

上白糯米　　四斤六兩

2. 制作方法

糯米淘洗干淨，在冷水中浸一小时，至手指能將米粒捻碎时撈出，用水淋洗，至出清水时再瀝干水，投入石臼內舂成粉末。然后用細銅絲篩將粉篩过，將細粉取出，不能篩下的粗粉再搗細过篩。

(三) 圓子餡制法

1. 原料

白糖	一斤	桔餅	六分
核桃肉	一兩	蜜餞青梅	一錢六分
芝蔴	六錢	黑棗	八分
瓜子肉	三錢二分	桂花	三分

2. 制作方法

芝蔴炒熟碾成細末，黑棗去皮核，桔餅去核，与核桃肉、瓜子肉、青梅混合切成細末，加入白糖与桂花，攪拌均勻。再加入冷水三錢，放在案板上用双手揑透，至有粘性，以擀面槌擀成薄片，再用方木棒在上面拍打，使其結实不散。

打成三分薄时，先用刀切成三分左右寬的長条，再切成方塊，便成餡心。每斤餡心切成四百塊，每塊重二分半。上列原料可切五百塊。

（四）圓子制法

取餡心約一百塊左右放入特制鉛絲網籃內，旁置清水一桶，將鉛絲籃在清水內浸一下，随即提起，倒入已鋪有湯糰粉的竹匾內，以手晃动竹匾，使餡心在內滚动。俟其滚滿糯米粉后，再用鉛絲網將餡心招起，稍加抖动使干粉漏下，随即放入清水浸一下，再提起倒入竹匾內，加进干粉少許，再晃动竹匾，使餡心滚动。这样越滚越大，反复七次，便成为每只重一錢二分半的圓子。

（五）酒釀圓子烹調法

1. 用冷开水三斤，摻入酒釀中拌散备用。

2. 鍋內燒大半鍋开水，將圓子倒入，用旺火煮。水將沸时，須陆續加入冷水少許，要始終保持鍋水將滚不滚程度（如水滚沸，則圓子要滚散、滚糊）。至圓子自鍋底向上浮起时，再煮一、二分鐘，即將拌散的酒釀倒入鍋中。俟水將沸时，再放入白糖二斤半、桂花三錢稍拌，即連湯分五十碗盛起（如鍋小，可分二、三次煮。夏天酒釀可以不煮，拌散后直接放入碗中）。

（六）特　　点

一般酒釀圓子小而無餡心，而此种圓子較大，餡甜香，有百果味，似同元宵，酒釀味濃香甜美，食之开胃，为四季皆受顧客欢迎的美点。

---

① 老松盛开設在上海城隍庙的山門口，有一百多年的历史。最初以經营冷热酒釀出名，其后創制百果餡子圓子，配以热酒釀，而成为价廉物美的酒釀圓子。

② 湯婆子：是一种銅制（最近亦有陶瓷的）的扁圓形取暖器，冬天灌滿热水用以取暖。

一二一、猪油夾沙八宝飯

（根据上海城隍庙顧順兴①制作經驗整理）

（一）原　料

糯米	二斤	葡萄干	六錢三分
白糖	一斤七兩六錢	蜜餞紅瓜	一兩三錢
赤豆	六兩三錢	蜜餞綠瓜	一兩三錢
熟猪油	三兩	蜜棗	六錢三分
桂圓肉	一兩三錢	咸桂花	少許
糖蓮心	一兩		

（二）制作方法

1. 赤豆六兩三錢洗淨，放鍋中加水二斤半，以旺火煮一小时左右，見豆酥、外皮破裂成粥狀时，將豆撈出（要撈得干淨，不留渣）上磨磨細。同时將白糖六兩三錢倒入豆沙湯中熬烊，再將磨細的豆沙放入，以不太旺的火力燒煮，边煮边炒，不能使豆沙有焦味。約炒十五分鐘成厚漿糊狀，即將桂花放入，稍攪便成。

2. 將糯米淘洗干淨，放在冷水中浸五、六小时，撈出，再以清水冲洗后瀝干，松散的放入墊有薄布的蒸籠中，不加蓋，以旺火蒸約二十分鐘。見蒸气上冒，米成玉色时，在米上面噴些冷水（至表面米粒濕潤即可），加籠蓋，繼續蒸約五分鐘。俟蒸气直冒籠頂，即可把它倒入缸中，放入白糖一斤一兩三錢、熟猪油二兩半、开水六兩六錢，混合攪拌均勻。

3. 將桂圓肉連接的一端撕开，拉成長条。糖蓮心掰成兩片。葡萄干去梗蒂。紅瓜切成一分寬的長条。綠瓜切成細粒。蜜棗去核斬成泥。飯碗十只，碗內塗搽熟猪油，將上列

原料分成十份，每碗根据原料的形狀及顏色，在碗底排列成圖案形。然后將糯米二兩鋪在碗中（放糯米时不要破坏和移动圖案形狀），要攤平攤薄，中間放入豆沙三兩，最后放上四兩糯米，再用手沿碗口按平。

4. 把已裝入碗中的八宝飯放入蒸籠，以旺火蒸半小时。时間蒸得越久越好，使糖油蒸入米內，米成紅色味更佳。蒸好后，复裝入盆中（如蒸好后当时不吃，可讓其在碗內冷却，吃时再蒸热裝盆）。

(三) 特　　点

此点心色彩美丽，飯甜糯油潤，韌而不粘牙，为喜吃甜点者所热爱。而且攜帶方便，又能貯藏（夏天可放二、三天，冬天可放二十天左右，但中間要蒸几次），小吃筵席皆宜，为甜点中佳品。

---

① 顧順兴点心店所制八宝飯已有多年历史，是遊客所喜爱的名点之一。

一二二、水磨年糕

（根据上海邑庙区飲食公司①制作經驗整理）

(一) 原　　料（按年糕一百六十斤計算）

上薄稻米　　一百斤

(二) 制作方法

1. 洗米：將米放入淘籮，在容水量能浸沒淘籮的器具中淘洗，將淘籮拎起顛播翻动，用手拌擦，再浸于水中，並用手輕輕拌米；然后拎起淘籮，随即再浸入水中，使稗草、糠屑等浮起。如此淘洗三次后，再用清水淋洗，至米淨，白水中無泔脚为止。

2. 浸米：將淘淨的米倒入清水缸中，浸二十四小时后（如能浸五到七天則更好），复盛入淘籮中，用清水淋洗清

淨。

3．磨粉：將浸过的米掺八十斤水，用飯瓢舀米帶水逐漸加入磨中，磨成米漿。在磨口預套布袋，任米漿流滿至离袋口五寸处时，即將袋取下紮住袋口。

4．榨粉：將粉袋放于木板上，袋上压以重石，使水挤出約四、五小时后，袋內無水外溢，以指按袋不濡，粉已發干即可。

5．擦粉：木桶上架有黃豆大小篩眼的竹篩，將袋粉倒出（每次約五、六斤）捏碎后，用左右手心推擦，使粉漏入桶中成雪花形粉片。

6．蒸粉：取木蒸桶一只，撒鹽二錢于竹制桶底上（防止粘粉），將粉片輕松地鋪在桶底。約裝到桶的三分之一，將桶端到正在沸滾的水鍋上，用旺火蒸約四、五分鐘。至蒸气上冲，糕粉已熟，將再生粉片加入，裝至九成滿时，約再蒸七、八分鐘，至蒸气透頂，糕粉成糙米色时即已熟。將桶蓋蓋上，再蒸一、二分鐘即成。

7．舂粉；將石臼內部用冷水抹湿，將蒸熟的粉倒入，用石制舂錘蘸冷开水舂粉。这时粉將四溢，另一人必須双手蘸冷开水，迅將糕粉撥集臼中，如此不断舂打，約舂一百二十次左右即可。

8．揉粉：案板上抹食用黃腊少許，將舂好的糕粉放上，用手揉捏，至糕粉光滑無空隙时搓成粗長条，揪成每塊二兩半重的糕坯。

9．制糕：以左右手心同时按住糕坯，在案板上向前后推动，搓成四寸長圓糕条。然后用年糕花板复在糕条上，用左右兩手拇指分别按住糕板兩端，食指横在板下兩边，並抵住糕的兩头，拇指向下用力按，压成与糕板同样寬时將糕板

拿起，即成年糕。

(三) 特　点

此糕为江南春节家常点心，一般称年糕。年糕吃法很多，一般切片，加肉絲、冬笋、青菜等同炒；也可用上湯加入肉絲同煮，称为湯年糕；也可加糖作甜食；还可用現舂好的，趁热包入油条、糖芝蔴、鹹菜等現吃，称为年糕糰。年糕糯軟滑潤，且可按不同口味制成各式点心，为广大人民所喜爱。

---

① 上海的水磨年糕主要有宁波式与紹兴式兩种，紹兴水磨年糕以丁大兴所制最为著名，丁大兴原店开設杭州，三十余年前迁来上海。所制年糕細膩滑潤，下鍋不糊，向为广大市民所喜爱，每逢春节则以尝到"丁大兴年糕"为快。其产品且远銷国外南洋等地，为侨胞所欢迎，与蔡德胜宁波年糕同享盛譽于国內外。現均由上海邑庙区飲食公司大量生产。

一二三、开洋葱油面

（根据上海邑庙区国营代銷店①制作經驗整理）

(一) 原　料（按五百二十八碗計算）

植物油	三十一斤三兩八錢	小闊面(寬一分,厚半分)	一百六十五斤
香葱	四十斤	淡色鮮醬油	三斤三兩三錢
洋葱头	五斤	味之素	六兩八錢六分
大开洋(虾米)	十一斤	料酒	六兩半
紅醬油	六兩三錢		

(二) 制作方法

1. 香葱与洋葱洗淨去根，切成細末，放入八成热的油鍋中（內放油三十斤），起先火候可較旺，俟油滾后，改用微火。約熬一小时半，見葱發黃时，加入紅醬油，仍以微火燒熬，要不断鏟攪，以免葱粘鍋底枯焦。此时鍋中有醬油及葱的水

分，因此滾时有“卜托卜托”之声。約再經过二小时半，鍋中不聞此声，葱色深紅帶黃，应即离火，倒入碗中盛放。熬成后約为三十四斤。

2. 选每兩約二十四只左右的大开洋十一斤，每只剪成三段，洗淨瀝干。取植物油一斤三兩八錢放在鍋中，在旺火上燒到八成热时，將开洋倒入；同时加料酒和水二斤蓋好燒煮，俟水分被开洋吸干后，盛入碗中待用。

3. 以旺火將水煮开，放入面条，撥散后蓋好。見水滾面浮起，加入冷水少許，待水再度滾沸时用“笊篱”將面撈出。同时在每个碗內放淡色鮮醬油六分三厘、味之素一分三厘，將面五兩分别放在碗中，面上澆葱油六錢三分和开洋二錢便成。吃时，越多拌越入味。

(三) 特　　点

此面点葱味濃香，聞之开胃，面滑潤，加上开洋，味美适口，为大众所喜愛。因無湯，夏季尤宜。

---

① 开洋葱油面原系上海城隍庙陈友志所創制，陈系攤販，由于他别出心裁用苏北家乡熬葱油方法，配制鮮香美味的葱油面，深为广大消費者所欢迎，逐漸全市知名。

一二四、重油酥餅

（根据上海邑庙区国营代銷店①制作經驗整理）

(一) 原　　料（按五十只計算）

面粉	五斤三兩	椒鹽②	一兩九錢半
熟猪油	七兩	飴糖	三兩一錢三分
生板油	二斤一兩九錢	老肥	二兩半
香葱	六兩二錢半	植物油	一兩二錢半
芝麻	五兩		

(二) 制作方法

1. 生板油去皮，切成黄豆大的顆粒，与花椒鹽拌匀，成为生板油餡。葱洗淨除根，切成細葱花。

2. 取面粉二斤八兩与熟猪油放入小缸中，以双手不断揉捏，揉至面皮發光不粘手时，取出即成油酥。放在盤中用玻璃紙蓋好，防止面皮吹干。

3. 取面粉二斤半，加溫水一斤一兩九錢、植物油一兩二錢半、老肥二兩半，同时放在小缸中拌匀，揉約十分鐘，見面皮光滑、不粘手即好。

4. 取揉好的面粉放在油案板上，搓成粗条，揪成每只八錢四分四厘的面剂五十塊，分别用手揿扁。随后象做湯团一样，將油酥七錢二分包在中間，再用手按扁，以擀面杖擀成橢圓形，用手横着卷成卷，复擀成長条，再直卷成花卷狀。然后横着按扁，將花椒鹽拌过的生板油餡一錢五分六厘、葱花三分二厘包在中間，將口捏攏，复擀成橢圓形。另用清水三兩七錢半与飴糖拌和，以排笔蘸刷餅面，再將餅复在芝蔴盤中，使其滿沾芝蔴，便成为生的油酥餅。

5. 用普通烘餅爐一只，先烘热爐壁，使之發燙（以生面团貼試之，如面团略現黃色則正好；如發焦黑，則爐壁太热，必須用湿毛巾拭抹，使溫度下降后，再烘餅）。然后取餅在無芝蔴的一面塗冷水，貼于爐壁約四、五分鐘，見餅發胖，芝蔴呈黃色便成。取时，右手提火鉗，左手提鉄笊籬，托住餅底，以防碎落。烘第二爐时，必須用湿布抹湿爐壁，否則爐壁过热，餅也不易粘住。

(三) 特　点

此餅油酥重，味美不膩，香松異常，入口易化。

① 重油酥餅原为上海市城隍庙蔣良生所創制，蔣所制葱油餅又酥又香，人未到餅攤就已聞到葱香餅味，为其他店攤所不及，成为价廉物美的大众点心。因而出名。

② 椒鹽制法：取花椒一錢一分在溫火中炒三、四分鐘，使其酥而不焦，炒好后以擀面棍碾成細末，再与精鹽一兩八錢四分同放餡中拌勻即成。

一二五、南翔饅头

（根据上海長兴楼與洪兴①制作經驗整理）

（一）原　　料

猪肥肉（去皮）	七兩半	醬油	二兩半
猪夾心肉（去皮）	七兩半	白糖	四錢
		香油	一兩
好面粉	二斤一兩	味之素	一錢三分
肉皮冻②	五兩		

（二）制作方法

1. 將猪腿肉及夾心肉洗淨，先切成三、四分見方的肉丁，再斬成細末。在小缸內放入醬油，与肉攪拌二、三分鐘后至看不見醬油时，注入清水（热天加水二兩，冬天加水四兩，以肉能將水全部吸收为度），並加入味之素、香油、糖、肉皮冻，再攪拌（拌时須向同一方向轉动，不能倒轉，否則餡無粘性）約二、三分鐘，水肉融和，成糊狀、有韌性，便成肉餡。

2. 把面粉放在粉缸中，注入冷水七兩八錢八分攪拌，使水与粉結合。取出放在案板上，使勁揉五分鐘，至面团軟滑發光、不粘手时，在案板上塗植物油少許，將粉搓成五分粗的長条，再揪成每只一錢五分六厘重的坯子一百个。逐个用手按扁，成为中間略厚、边緣薄的圓形面餅，每只包入肉餡二錢二分，沿边摺裥二十条左右，將口收攏。

3. 籠屜墊簑草③一層，上刷植物油少許，每籠排列饅

头二十只。將籠屜安在沸水鍋上，煮約四、五分鐘，見饅头內部鼓气脹胖，皮呈半透明玉色，饅头底不粘籠屜时，即可出籠取食。

(三) 特　　点

式样小巧美观，皮薄呈半透明狀，餡嫩汁多，味鮮，滑潤不粘牙。

---

① 長兴樓世代相傳的南翔饅头皮薄、餡多、滷重、滋味鮮。

② 皮冻制法：肉皮五兩洗淨，放入鍋中，以清水浸沒，用微火燒一小时半左右（冬天燒的时間要适当增加），至能用手指將肉皮捏碎，即可取出。冷却后，斬成細末。夏天就以此細末拌入肉餡，在气候能使肉質冻結时，須將肉皮末再和清水五兩，並加料酒一錢、姜末少許，用微火熬半小时，使溶化为膠質液体，倒出冷却，冻結后斬碎拌餡。

③ 蓑草：是一种做蓑衣用的水草。

一二六、油氽魷魚

（根据上海城隍庙过桂秋①制作經驗整理）

(一) 原　　料

植物油一斤(耗用半斤)　　甜醬　一斤

碱　三兩七錢半　　五香椒鹽粉③　三錢一分二厘

醬油　半斤

干魷魚②　一斤

(二) 制作方法

1. 將魷魚投入冷水中浸沒，浸泡的时間要根据气候掌握，夏天十二小时，天冷要逐步增加，直至二十四小时，然后撈出。將碱用开水六兩二錢半溶化，再加冷水二斤半拌勻，浸入魷魚，約三小时（冬天要陆續加些开水，保持水溫），中間翻动一次。待魷魚呈紫紅色，即可取出，再投入冷水中浸泡，每隔一小时換水一次，約六小时（在冷天，时間要适当延長），已漂清碱味，便成为水發魷魚四斤。

2. 从魷魚尾部用手將皮掘开，向上撕剝、至中段撕不动时，將魚調头，在上部左右交叉剝撕，並用手指拔去其須刺，用剪刀从兩旁剪三、四刀，使油氽时容易入味。然后再放在清水中抽去透明的硬筋絡，洗淨。

3. 把植物油放入鍋中，煮滾后再熬至泡沫消失。然后將鍋离火，使油稍冷，即將魷魚放入炸氽四、五分鐘，見魷魚呈紫色、軟卷、外皮起小泡便成。

4. 將魷魚切成骨牌塊，裝入盆內，每盆撒五香椒鹽粉三分一厘、醬油二錢五分，用小碟甜醬一兩蘸食。

(三) 特　点

魷魚松嫩爽口，又香又鮮，既能作点心，又能下酒，四季咸宜。

---

① 过桂秋設攤在上海城隍庙內大殿前，以油氽魷魚、鷄鴨血湯出名，已有六十余年的历史。魷魚嫩湯鮮，价格便宜，尤为全市聞名。

② 魷魚在我国以广东、汕头貨較好，但均須选購隔年貨，肉松嫩，当年新貨肉韌老。

③ 五香椒鹽粉制法：將食鹽三錢四分在鍋中炒热至爆跳，取出稍冷，摻入五香粉一錢三分、味之素一錢三分，拌和便成。

[General Information]
书名=中国名菜谱　第九辑
作者=商业部饮食服务局编
页数=174
SS号=11786653
DX号=
出版日期=1960年03月第1版
出版社=轻工业出版社